〔美〕雷切尔·克兰兹 著

Rachel Kranz

同学，咱们聊一聊抽烟

STRAIGHT TALK ABOUT SMOKING

商务印书馆

如今，青少年抽烟人数不断增长。

同学，你对抽烟了解多少？想过开始抽烟吗？觉得抽烟很酷吗？对抽烟反感吗？

《同学，咱们聊一聊抽烟》不仅告诉你抽烟的弊端，而且提供了诸如烟草战争等许多有关烟草工业和烟草产品的翔实的知识材料，还有几个美国中学生抽烟和戒烟的真实故事穿插其中，帮助你在认识烟草对社会和人们的影响的同时，从全新的角度独立思考抽烟和戒烟的问题。

- 为什么有人要抽烟？
- 烟草是怎么进入你的生活的？
- 烟草对身体会产生怎样的影响？
- 怎样戒烟？
- 美国青少年怎样看待抽烟这件事？
- 你该怎么做？
- 你是否从作者提供的做决定的方法中学到了什么？

对抽烟了解得越深入，你所做出的决定就越有利于自己的健康成长。这本书，可能让你在对待抽不抽烟这个问题上采取一个科学的、辩证的态度。毕竟抽不抽烟不仅是你个人的事，还关系到别人、环境和整个社会。

雷切尔·克兰兹是美国青少年问题专家，写了很多部有关青少年问题的书。



ISBN 7-100-04214-3/G·661
定价：8.00元

同学，咱们聊一聊抽烟

〔美〕雷切尔·克兰兹　著
孙丽红　译

Straight Talk about Smoking

Rachel Kranz

商　务　印　书　馆
2004年·北京

图书在版编目(CIP)数据

同学,咱们聊一聊抽烟/(美)克兰兹著;孙丽红译. 北京:商务印书馆,2004
(同学,咱们聊一聊)
ISBN 7-100-04214-3

I. 同… II. ①克… ②孙… III. 戒烟-青少年读物 IV. R163-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第063632号

TÓNGXUÉ, ZÁNMEN LIÁO YĪ LIÁO CHŌUYĀN
同学,咱们聊一聊抽烟
〔美〕雷切尔·克兰兹 著
孙丽红 译

商 务 印 书 馆 出 版
(北京王府井大街36号 邮政编码 100710)
商 务 印 书 馆 发 行
北 京 瑞 古 冠 中 印 刷 厂 印 刷
ISBN 7-100-04214-3/G·661

2004年11月第1版 开本787×1092 1/32
2004年11月北京第1次印刷 印张5½
印数5 000册

定价:8.00元

序

林崇德

读了写给中学生朋友的“同学，咱们聊一聊”丛书，联想颇多。

早在1983年，我在北京出版社出版过《中学生心理学》。我之所以写这本书，固然因为我是一名心理学工作者，然而，更重要的是，我当过13年的中学教师（自1965至1978年）。我热爱中学生，也熟悉中学生。处于青春发育期或青少年期的中学生阶段，是人生的黄金阶段之一。青春是美好的，青春期也是人生最宝贵而又丰富多彩的年华。青少年最突出的表现是朝气蓬勃、风华正茂、富有理想、热情奔放，他们释放着聪明才智，身心都在迅速成长。青少年期是一个过渡时期，其首要特点是过渡性，即从幼稚（童年期）向成熟（成人期）过渡，是一个半幼稚、半成熟的时期，是独立性与依赖性错综复杂、充满矛盾的时期。

青少年希望受到人们的重视，把他们看成“大人”，当成社会正式的一员。他们思想比较单纯，很少

有保守思想,敢想、敢说、敢为。但是,在他们的心目中,什么是正确的幸福观、友谊观、英雄观、自由观和价值观,还都是谜。他们的自尊心和自信心在增强,对于别人的评价十分敏感,好斗好胜。然而,他们的思想也具有片面性,容易偏激,容易摇摆。他们的道德感、理智感和美感等高级情感在逐渐成熟。他们很热情,也重感情,但有极大的被动性,情绪情感的两极性明显,激情常常占有相当的地位。他们的意志特征在发展,在克服困难中毅力往往还不够。他们往往把坚定与执拗、勇敢与冒险混为一谈。他们精力充沛,能力也在提高和显露,但性格未最后定型,有时难以找到正确的活动途径。总之,青少年处于人生的十字路口阶段,难怪国际心理学界赋予他们种种“桂冠”:“心理断乳期”、“疾风暴雨期”、“反抗期”、“危机期”。所有这一切,亟需教育与培养,亟需学校、家庭和社会三方面的配合,从而使青少年度过人生有意义而动荡的阶段。

商务印书馆十分重视处于青春发育期或青少年期的中学生的教育和培养工作,引进了美国出版的《同学,咱们聊一聊》的中学生读本。我仔细阅读了10册内容,觉得有四点值得充分肯定:

第一,讲究科学性,即上能根据教育目的和教育

任务内容，下能针对学生特点，以便达到应有的效果。这套丛书作者的目的，不是就某个问题给青少年一个简单的答案或道德方面的评价，而是根据中学生读者的特点，通过社会科学和自然科学知识，帮助青少年澄清一些问题，提供一些不同的选择，并引导他们思考，然后作出某种抉择。

第二，强调可读性，即从社会学、生理学、心理学等学术的角度出发，以个案研究的结果，用种种不同的故事，通俗易懂地阐述问题，给出每个问题的当代同龄人的生活背景和生活知识，贴近读者，突出了可读性。

第三，强调实效性，即讲究效果。这里的 10 册书的内容包括中学生每天要接触的社会、学习、生活现实问题：钱、抽烟、家庭、家长、欺侮、死亡、中学生活、学习障碍、青少年赌博、心理障碍，通过实实在在的晓之以理，无形的德育尽力落到学生的观点和行为实处上，以便取得实用的效果。

第四，注意严谨性。这些“同学，咱们聊一聊”，毕竟译自美国的作品，中美的文化背景有差异，教育内容有区别，生活方式也不同，所以，商务印书馆编辑倪乐严格把关，取其精华，让中学生更健康地欣赏外国的作品。

我恳切地希望广大中学读者喜欢这套丛书，用自己的审阅能力，消化各种内容，并热忱地为作者、译者和出版者指出不足。

是为序。

中学生:我像一棵树

在中学生活中,我们有比以前任何时候都难的功课,有比以前任何时候都多的问题。正因为这样,我们比以前任何时候都更需要关注和帮助。

有空闲的时候,可能我们会静下来想一想,应该怎样学习,应该怎样面对生活,应该怎样克服各种困难、应对各种麻烦。有那么多的事情摆在我们面前,等着我们处理,我们目前要解决的是每天的功课、作业和各种考试,过些时候我们还要考虑中考、高考和就业。

我们都想有快乐的生活和顺利的学业,都愿意和老师、家长保持良好的关系,和同学、朋友和睦相处。因为,无论是突然之间还是循序渐进,我们都意识到,不能总依靠家长,我们要有自己相对独立的生活,包括约会、参加社会活动和解决学习上、心理上的问题。但是我们离不开家庭的养育,离不开老师教导,况且我们身上总有这样那样的问题,总会惹出各种麻烦

事,需要家长和老师帮助才能解决。

如果有什么人想用一句话概括中学生的形象,或许可以这样回答吧——中学生像一棵树。的确,中学生正处在身体、知识和生活经验的成长积累阶段。在这个重要的过程里,自然会发生很多意料之中和之外的事情,就像一棵树会长出枝杈,这些枝杈有的以后会变粗,有的可能必须被砍掉或被整形。这些枝杈的好坏直接关系到这棵树是否茁壮,是否可以成材。而这些事情中有一些是中学生必须面对的,如培养学习能力,认识和家长的关系,结交新的朋友,建立消费观念,适应身体的发育,面对社会现象和处理各种社会关系……这些在中学阶段生出的枝枝杈杈,就成了忙忙碌碌中学生活的组成部分。

可是中学生们是否想到过,解决这些问题最主要的依靠是什么?

我们通过出版这套"同学,咱们聊一聊"丛书,把我们对中学生的想法告诉大家。每本书名都直接给读者点明一个问题,也就像在一棵树的图画上放大局部的一个枝杈。其实,书里讲的无非集合了成年人的经验和比较科学的道理。同时,每本书里都穿插了一个或几个美国中学生的故事。这些故事无非是告诉

读者,他们对这些问题的态度、分析和解决办法。因为我们知道,解决这些问题离不开自己不断提高的能力和知识,离不开和朋友、家长及老师等人的沟通和他们的帮助,而所有的这些无不体现着对自己、对别人的尊重和爱护。这就是我们人类特有的情感和理念,它叫"人文关怀"。在人文关怀的文化中,每个中学生是都能够成材的。

我们还要告诉大家的是,这套丛书的翻译工作得到了福建师范大学外国语学院的大力协助。

商务印书馆编辑部

2004 年 12 月

目　　录

1　社会与抽烟　*1*

2　关于烟草的争论　*32*

3　抽烟：你的身体，你的精神　*73*

4　决定抽烟　*105*

5　决定戒烟　*126*

6　对抽烟采取行动　*148*

1

社会与抽烟

丽莲特和安吉莉卡是多年的好朋友。她们一起听音乐，一起逛商场，在学习上也互相帮助。可是，最近，她们之间发生了一个很大的变化：丽莲特开始抽烟了。

“安吉莉卡，抽烟真的很酷啊，”丽莲特是这样告诉她的伙伴的，“你知道我过去每天早上起床时有多痛苦吗？告诉你吧，香烟比咖啡还要好呢，它让你一下子就清醒过来了。而且，在学习的时候，香烟能使我注意力更加集中。你也试一试吧，肯定会喜欢上它的。”

安吉莉卡不知道该怎么办。她相信丽莲特的话，她一直都觉得她们俩在很多方面都很相像，她们喜欢共享一些东西，况且，她也的确觉得抽烟是一种挺酷的行为。但是同时，她内心也清楚地意识到抽烟对自

己这么一个特别爱打篮球的人不利。另外，酷归酷，一想到自己也抽烟的样子，她不免感到紧张。

“难道你就不担心家里人会怎么说？也不担心在学校会遇到麻烦吗？”她问。

丽莲特笑了，“我家里的人也抽烟。难道你在学校就没有闻到教师休息室里的烟味？好多老师都抽烟，可他们就是不想让我们也享受享受。”

克拉伦斯从 14 岁开始抽烟，至今已经两年了。他简直无法想像没有香烟的日子会是什么样的。他总是很腼腆，但是，只要有一支香烟在手，感觉就好多了，不再那么胆怯了。而且，如果他想与某个人交谈的话，可以通过向人敬烟或者借火的方式开始。因此，对于他来说，抽烟是一件挺好的事。

一天，克拉伦斯读到一则新闻，说的是有人宣称美国的烟草公司已经瞄准了年轻人特别是黑人青少年，要把他们作为未来的香烟消费主体。这则新闻还引用了一位社区负责人的话：“怎么这些公司还要从我们身上赚钱呢？他们已经赚了几十亿了。他们还要赚，而我们却在走向死亡。”

克拉伦斯以前从来没有这种想法，现在一想到有人在利用自己，从自己身上赚钱，他就非常生气。可

是他又真的很喜欢抽烟，他简直无法想像如果在聚会或是约会时没有香烟会是怎么样的。而且，他还听说戒烟真的很难，他觉得不该给自己再增加压力了。

瓦奈萨从没有抽过烟，她也不想。但她觉得无论走到哪里，人们都在抽烟，她也不知道该怎么办。在家里，她的父母都抽烟；在学校，洗手间里总是弥漫着烟味；她与朋友出去逛街时，其中肯定会有一两个人抽烟。

瓦奈萨是个歌手，歌喉在学校里是数一数二的。她经常去上声乐课，盼望着有一天能成为一个大明星。她知道烟对嗓子不好。可她的父母总是想抽就抽，完全不顾她的感受。她父亲说："抽烟让我放松。"她母亲说："抽烟是我在一天将要结束时最盼望做的一件事了。"这真让她感到无可奈何。而且，劝说一起玩的朋友不要抽烟也使她感到很不自然。

理解抽烟

你有没有听说过盲人摸象的故事？几个盲人从来就没有见过大象，所以每个人都伸出手去摸，想通过自己的触觉来了解大象。其中一个人抓住了象牙，就

觉得大象的身体又瘦又硬。另外一个人抓住了大象的尾巴，就觉得大象的身体像蛇一样细软，还有一个人抱住了大象的一条腿，便坚持说大象如同大树干一样又粗又壮。就这样，每个人都仅仅靠自己所摸到的部分来凭空想像整个大象的样子。

看待抽烟这个问题与此有些相似。你的观点往往取决于你点燃香烟时是否正好看到了一堆关于抽烟的害处的统计数字，或者正好在医院里看望一个肺癌病人。不仅如此，你对这个问题的态度还取决于你对抽烟了解多少以及你所了解的是些什么样的内容，是来自于你自己对亲戚朋友抽烟情况的观察，还是对一些事实和数据的研究，或者是近来以及几百年来人们在抽烟问题上的种种争议。

如果许多人和你谈抽烟问题时都各有立场的话，那么，要分清抽烟的利弊就更加困难了。烟草公司是想向你推销产品，你的父母和老师可能会叫你不要抽烟，你的朋友们可能有的上了烟瘾，而有的又极力反对抽烟。

也许你还会注意到人们在这个问题上态度并非前后一致。烟草公司也说抽烟损害儿童健康，但他们仍然极力维护自己向成年人销售香烟、雪茄及各种烟草的权利。同样，政治家们一直强调青少年抽烟的危

害性，但他们又为种植烟草的农场提供了几百万美元的资助，并且也从烟草公司那儿接收了几百万美元作为自己的竞选经费。你的父母自己也抽烟，却把抽烟说成是大人的事，强调你的年纪还太小，不能抽烟。

我写这本书不是为了劝说你抽烟或者不抽烟。因为你周围许多人已经在劝你了。尽管我在本书中时不时地列举一些数据，但是，本书的目的并不在于列举大量的事实和数据，因为孤立的事实是没多大作用的。而且，你可能已经注意到了，无论某人的观点如何，他（她）都可以引用一些事实或数据来证明自己的观点。

本书的目的在于帮助你从一个全新的角度思考抽烟这件事。我们将聊一聊人们抽烟的原因，包括抽烟者的自述和人们已经做的关于尼古丁对于人的情感、情绪、工作表现的影响等方面的研究。我们还将聊聊烟草公司是如何靠政治、影视、音乐、体育和各种各样的广告来影响你的生活的——他们总是千方百计想让你购买他们的产品。我们还将聊聊香烟、雪茄和鼻烟以及咀嚼型烟草对你的身体会产生怎样的影响，以及你刚开始抽烟、持续抽烟和戒烟的时候，身体里会发生怎样的变化。我们还得聊聊你该怎样作出各种决定，是开始抽烟，还是不开这个头，或是抽了之

后怎样戒烟。最后,我们还将聊聊整个美国的青少年是怎样看待这件事的,他们在社区里怎样谈论这件事,以及你自己该怎么做。

披露一点儿自我情况

当我考虑要写这本书的时候,我曾想过,如果我是读者,我首先会想知道作者是站在什么立场上的。所以,我在此要先说说我个人在这方面的情况:我不抽烟,从来就不抽烟。我对别人抽烟也相当敏感,敏感到如果我坐在一家饭店的一个角落,而另一个角落里的人刚一点着香烟,我立刻就能闻到烟味,并马上就开始寻找这烟味是从哪儿来的。

我承认,我总是觉得抽烟的人特别是电影里的抽烟者看起来确实够酷。一个魅力十足的、成熟的女人,斜靠在酒吧吧台上,向空中吹出缕缕轻烟的形象在我看来简直性感极了。我一直都很喜欢汉弗莱·博塔在电影《卡萨布兰卡》里扮演的角色,坚毅而又勇敢,他是那么深爱着英格丽·褒曼,他就是一支接着一支地抽烟。当然,我可不愿意提起他在51岁时死于喉癌这件事。

其实,我有时候也很想来一支烟,这听起来让人

觉得奇怪。有时候我在工休时或是参加聚会时会想，这是抽烟的最佳时刻。我知道如果我真的抽烟的话，可能会生病，但我还是会情不自禁地想，在这个特别的时刻如果能够抽支烟的话，感觉肯定挺不错。

但是，从另外一方面看，烟草又使得那么多的人丧命。这些人不是突然死去的，而是经历了漫长的病痛折磨，花掉一大笔医药费之后才慢慢地在无限的痛苦中死去。我在剧院工作过，所以知道许多演员因为长期抽烟，嗓子再也不如从前了；还有些舞蹈演员想通过抽烟来减轻体重，结果付出的代价是体力和脑力很快地就远远地落后于他人。运动员在这方面可能会比演员聪明一些，他们一般不抽烟，但是他们当中有许多人也会冒险使用鼻烟之类的烟草制品。

让我感到烦恼的是烟草公司。他们和我们一样，也知道那些科学研究的结果，可是他们却还在销售烟草，我觉得他们是把利润建立在别人患病和死亡的基础上。让我特别愤怒的是，种种证据表明，烟草公司已经把他们的目标特别指向了年轻人、穷人、黑人和拉丁美洲人，而在美国整个社会中最不关注自己的健康、面临的压力最大的恰恰是这些人。

现在，你该清楚我的立场了吧？既然一切都清楚了，我也不认为我个人的观点是多么重要。重要的是

你应该了解关于抽烟的方方面面的事实，以便于你能够自己作出某种决定。你也许知道，无论多少条法律规定青少年抽烟违法或是对青少年抽烟者处以重罚，也无论是你的父母和老师如何劝你不要抽烟，如果你自己想抽的话，你还是可以得到烟，也还是可以抽的。所以，最终的结果取决于你自己。还好，这本书中的一些信息将有助于你作出有益于自己的决定。

你对抽烟了解多少？

现在让我们来做个小测试。（如果这本书不是你的，就请你将答案写在另一张纸上。）

1. 尼古丁——烟草中的主要化学成分，在美国疾病控制中心所列出的世界上最容易让人上瘾的物质中排名第几位？

a. 第一　　b. 第四　　c. 第五　　d. 第十

2. 海洛因在该表中排名第几位？

a. 第一　　b. 第四　　c. 第五　　d. 第十

3. 在未来的 24 小时里，美国有多少年轻人会开始抽烟？

a. 1 000　　b. 1 500　　c. 2 000　　d. 3 000

4. 这些年轻人中有多少最终会死于与抽烟有关

的疾病？

a. 1 000　　b. 1 500　　c. 2 000　　d. 3 000

5. 有百分之几的抽烟者是在18周岁以前开始抽第一支烟的？

a. 40%　　b. 50%　　c. 65%　　d. 75%

6. 在1986年的调查中，问到高中生五年之后是否会抽烟，当时有百分之几的人说是？

a. 5%　　b. 10%　　c. 25%　　d. 75%

7. 根据1992年的后续研究，1986年的被调查者中在五年后真正抽烟者占百分之多少？

a. 5%　　b. 10%　　c. 25%　　d. 75%

8. 1992年美国盖洛普民意调查问到当时的青少年抽烟者“一旦戒烟，是否会再抽？”有多少人说不会了？

a. 5%　　b. 15%　　c. 50%　　d. 70%

9. 尼古丁对家猫的影响是：

a. 使它们感到刺激。

b. 使它们感到放松。

c. 使它们感到既刺激又放松。

d. 使它们恶心呕吐。

10. 尼古丁曾经被放在动物注射器中射入大象体内，这是为了：

a. 更好地利用它们来捕猎其他的大象。

b. 让大象入睡。

c. 帮助大象减轻体重。

d. 促进大象交配。

11. 在吸烟者中有百分之几的人通常能够控制住自己的烟瘾?

a. 10%　　b. 25%　　c. 50%　　d. 90%

12. 在喝酒者中有百分之几的人通常能够控制住自己的酒瘾?

a. 10%　　b. 25%　　c. 50%　　d. 90%

13. 大量的科学实验表明尼古丁能够抑制人的哪一种情感?

a. 悲伤　　b. 恐惧　　c. 快乐　　d. 敌对

14. 下面哪一条广告是针对20世纪20年代的妇女的?

a."孩子,你已经走了很长一段路了!"

b."这是女人的东西!"

c."要'幸运'而不要糖果!"(这里的"幸运"指的是该牌子的香烟)

d."好女孩是抽烟的!"

15. 与白人相比,美国黑人患肺癌的比例。

a. 较低　　b. 较高　　c. 差不多

16. 美国每年死亡的人数中有百分之几是与抽烟有关的？

a. 5％　b. 10％　c. 20％　d. 50％

你觉得自己做得怎么样？你觉得自己对抽烟的了解与自己想像的一样吗？也许你比自己想像的知道的还多呢。下面我们一起来看看答案吧。

“你对抽烟了解多少？”测试答案（斜体字为正确答案）

1. 尼古丁——烟草中的主要化学成分，在美国疾病控制中心所列出的世界上最容易让人上瘾的物质中排名第几位？

a. 第一　b. 第四　c. 第五　d. 第十

2. 海洛因在该表中排名第几位？

a. 第一　b. 第四　*c. 第五*　d. 第十

上述答案并没有印错，完全正确。美国疾病预防和控制中心把尼古丁列为最容易使人上瘾的物质，海洛因排名第五。这就意味着戒烟比戒海洛因还困难，当然，戒烟时脱瘾症状没有戒海洛因那么剧烈。

请你在读这本书时牢牢记着这个数字。在你迷上尼古丁之前，先知道要戒掉它的难度是有好处的。

3. 在未来的24小时里,美国有多少年轻人会开始抽烟?

a. 1 000　　b. 1 500　　c. 2 000　　***d. 3 000***

4. 这些年轻人中有多少最终会死于与抽烟有关的疾病?

a. 1 000　　b. 1 500　　c. 2 000　　d. 3 000

根据美国肺科协会调查显示,每天都有3 000名青少年开始抽烟。这些人中大约有三分之一将最终死于与抽烟有关的疾病。当然,他们并不是几年之内就死去,但是,一旦开始抽烟上瘾,大多数人都很难戒掉。正如下面的题目所示,大多数青少年对于抽烟怀着一种矛盾的心情。

5. 有百分之几的抽烟者是在18周岁以前开始抽第一支烟的?

a. 40%　　b. 50%　　c. 65%　　***d. 75%***

6. 在1986年的调查中,问到高中生五年之后他们是否会抽烟,当时有百分之几的人说是?

a. 5%　　b. 10%　　c. 25%　　d. 75%

7. 根据1992年的后续研究,1986年的被调查者中在五年后真正抽烟者占百分之多少?

a. 5%　　b. 10%　　c. 25%　　***d. 75%***

8. 1992年美国盖洛普民意调查问到当时的青少

年抽烟者“一旦戒烟，是否会再抽？”有多少人说不会了？

a. 5% b. 15% c. 50% ***d. 70%***

换句话说，年轻人刚开始抽烟的时候往往会以为自己很快就会把烟戒掉，但实际上他们并没有做到。美国肺科协会还引用了类似的数据表明抽烟超过100支的年轻人大多都想戒烟而又戒不掉。如果你觉得尼古丁比海洛因更容易使人上瘾之说没什么大不了的话，你再想想，抽烟者有三分之一会死于抽烟，难怪多数抽烟的人想要戒烟。

9. 尼古丁对家猫的影响是：

a. 使它们感到刺激。

b. 使它们感到放松。

c. 使它们感到既刺激又放松。

d. 使它们恶心呕吐。

10. 尼古丁曾经被放在动物注射器中射入大象体内，这是为了：

a. 更好地利用它们来捕猎其他的大象。

b. 让大象入睡。

c. 帮助大象减轻体重。

d. 促进大象交配。

从科学的角度来说，尼古丁是最吸引人的药物之

一，因为它的作用十分复杂。有些吸烟者关于香烟能使他们清醒和放松的说法也不是没有科学根据的。美国堪萨斯州的药理学家卡尔·金哲给家猫注射尼古丁后发现猫的肌肉放松了，也变得更加警觉了。如果你也接受较大剂量的尼古丁，比如像给烦躁的大象注射的剂量那么大的话，你肯定也会变得非常平静的。能使大象平静下来的尼古丁剂量不但能使人平静，还会使人“放松”到死去的地步。各种烟草中的尼古丁不是用来当作药物使用的，其含量很微小，但是它看来真是具有双重作用。

11. 在吸烟者中有百分之几的人通常能够控制住自己的烟瘾？

a. 10%　　b. 25%　　c. 50%　　d. 90%

12. 在喝酒者中有百分之几的人通常能够控制住自己的酒瘾？

a. 10%　　***b. 25%***　　c. 50%　　d. 90%

是的，虽然酗酒者比吸烟者对社会的危害更大，但是我们要知道，大多数人喝酒并不是连续不停地喝，喝不喝是由自己掌握的，也就是说，他们可以偶尔喝、适度地喝。

吸烟者的情况就不是这样了。虽然有百分之十的吸烟者可以在点燃了香烟之后掐灭它不抽了，但是

绝大多数的吸烟者是没有这种自制力的。一旦开始抽了，他们的体内似乎就时不时地需要点尼古丁了，只不过是数量的多少差异而已。

13. 大量的科学实验表明尼古丁能够抑制人的哪一种情感？

a. 悲伤 b. 恐惧 c. 快乐 ***d. 敌对***

目前，人们在尼古丁及其对人体的影响的问题上存在着很大争议。但是，很多科学家在对人和动物的研究中都发现尼古丁确实有助于抑制愤怒、敌对和攻击性，科普作家戴维·克罗在他的《抽烟：人为的激情》一书中提到，抽烟不同于喝酒、吃镇静药或其他什么违禁的药物，抽烟能使你非常平静地度过一天，它一点都不会影响你水平的正常发挥，除非你是运动员、演员或歌手。

14. 下面哪一条广告是针对20世纪20年代的妇女的？

a. “孩子，你已经走了很长一段路了！”

b. “这是女人的东西！”

c. “要‘幸运’而不要糖果！”（这里的“幸运”指的是该牌子的香烟）

d. “好女孩是抽烟的！”

许多人抽烟是为了控制体重。在如今的社会里，

许多女性拼命想保持苗条,有时甚至不惜牺牲健康。

一些证据表明抽烟有助于减肥,戒烟会使体重增加。这一方面是因为抽烟会影响我们的新陈代谢,另一方面,是因为抽烟会抑制我们的胃口。因此,抽烟对于许多担心自己体重的女性是挺有吸引力的。戴维·罗弗在1991年写道:“美国成年妇女中有将近四分之一的人吸烟,这可不是一件小事,1985年,有46 000位美国妇女被诊断得了肺癌,估计到现在,她们中有85%的人已经死去。”

20世纪20年代,“幸运”牌香烟制造商在这方面态度十分明确,所以他们直截了当地打出这样的广告语:“要‘幸运’而不要糖果”。如今,香烟制造商们的手段更隐蔽了。他们只向你展示身材苗条的模特推销纤细的香烟的画面,剩下的由你自己去想。

15. 与白人相比,美国黑人患肺癌的比例。

a. 较低　　***b. 较高***　　c. 差不多

据1999年的统计,美国黑人男性抽烟的比例(33.9%)高于白人(28.0%)。尽管前者在一天之内抽烟的数量少于后者,但是前者往往抽的是焦油和尼古丁含量较高的烟。每年都有48 000位美国黑人死于与吸烟有关的疾病。正如我们已经知道的,美国黑人患肺癌的比例高于美国白人。

当然，人们患肺癌的原因很多。但是根据美国肺科协会的报告，“美国87%的肺癌患者是由于吸烟造成的。”该协会还指出，“烟草工业已经把宣传和销售的目标指向了白种人以外的少数民族，包括美国黑人。”

16. 美国每年死亡的人数中有百分之几是与抽烟有关的？

a. 5%　　b. 10%　　***c. 20%***　　d. 50%

你可能会觉得这个数字太夸张了，但是美国肺科协会说，“估计美国有五分之一的人是被香烟害死的。”美国先前的外科界最权威人士埃弗里特·库普的说法更是夸张：

> 作为一名公众健康官员，我们看到了生命的底线——死亡。在美国，每年都有350 000条生命因抽烟而过早地消亡。我想，让大家都知道这个事实是很重要的，因为这就相当于每天都会发生两架大型喷气式客机坠毁，而机上无人生还的惨剧。

实际上，现在的情况比库普说的还更加严重。如今，我们不得不说，每年，抽烟扼杀了430 700条美国人的生命，将近五十万了！据美国统计协会的说法，“在美国，每年死于抽烟的人数远远超过其他的原因

的死亡人数:死于酒精的有105 000人;死于交通事故包括酒后驾车的有 43 500 人;死于自杀的有 24 000 人;死于艾滋病的有 22 500 人;死于毒品的有4 500 人;死于非吸烟引起的火灾的有 4 200 人。

烟草业是如何发展到今天这个地步的?

下面是一部美国人喜欢看的关于医生的电视剧中的一段对话。

史密斯医生:护士,情况看起来不妙,我们得赶紧动手术。

琼斯护士:噢,对不起,您看起来好像很紧张,要不要抽支烟放松一下?

史密斯医生:好的,谢谢,你干吗不也抽一支?我给你点上火。

听起来有点牵强?任何人,只要看过 1997 至 1998 年上映的那部名为“E. R.”的连续剧都知道,里面的医生马克·格林反复多次想要戒烟,却总也戒不掉,直到有一天,他遇到了一个因为抽烟而垂死的病人,这才最终给了他戒烟的动力。

在 20 世纪 50 年代,抽烟的危害还并没有广为人知,电影电视上的医生和官员经常抽烟。那时,人们

认为抽烟与健康并没有直接的联系，只是运动员们被告诫不要抽烟。尽管社会学家和青少年工作者迈克·马莱斯至今还记得当时在各个小学里，香烟已经被称为“棺材钉”了，但是，那时人们普遍认为抽烟是可以接受的，甚至是挺吸引人的一件事。当时大约有百分之五十的成年人和百分之四十的青少年在抽烟。

实际上，从第一批殖民者到达美国开始，烟草工业就成为了美国经济的一个重要组成部分。虽然西半球的土著居民在很早以前就知道了烟草，并且将其用于各个方面，主要是宗教仪式，欧洲人却是在 1492 年哥伦布到了美洲之后才知道这种植物的。当时一些西班牙的探险家还千里迢迢将烟草从美洲带回国内。在 17 世纪，美洲殖民者、英国探险家沃尔特·雷利爵士产生了要把烟草从当时还是英国殖民地的弗吉尼亚带回英国的念头。商人鲍伯·纽哈特有一个滑稽保留节目，说的是雷利爵士向他的西印度公司老板打电话报告他的最新发现。纽哈特在节目中扮演老板。他在电话中得知了烟草这个新鲜玩意儿是要被弄碎，放在一张纸上，然后……

然后怎么办？（大笑）点上火吗？（大笑）然后呢？抽烟？那还不如直接站到壁炉跟前吸烟省事呢。你要向人们推销直接放在嘴里燃烧的

叶子？嗯,我想那你可要经历一个艰难时期了。

当然,雷利并没有经历像它所说的艰难时刻。约翰·罗尔夫在弗吉尼亚种下了来自南美洲的烟草种子,从此,烟草贸易就开始了。后来,烟草慢慢被种植到美洲其他地方和欧洲、非洲。到1575年为止,还有船只定期地将烟草从北美殖民地以及古巴、特立尼达和委内瑞拉等地运送到欧洲去。

17世纪的欧洲人还把烟草看成是一种能控制疾病传播,有益于健康的东西。当时烟草主要是放在烟斗里吸。伦敦的一位医生是这样描述烟草的功效的:

> 治头痛,将一片绿色的烟叶放在头上;治面色发红,用烟叶榨出的汁或是烟叶揉成的药膏敷面;治牙痛,在痛处放一片烟叶;治咳嗽,用烟叶熬水敷在胃部;治胃痛,将热烟叶敷在相应部位,凉了加热后继续敷。

除此之外,这位医生还描述了用烟草来治疗其他各种疾病的方法,这些疾病包括癌症、烧伤、刀枪伤、寄生虫、肿瘤、鸡眼以及被疯狗咬伤等等。

但是,欧洲人也很快就不相信烟草的药用价值了。尽管这样,吸烟仍然被看成是一种令人愉悦的消遣。1603年,詹姆斯一世当上了英格兰国王,他是第一位提倡反对吸烟运动的人。他提高了香烟的进口

税，以此来抑制人们抽烟，很快，一磅香烟的价格比一磅白银的价格还高，这就限制了从弗吉尼亚进口的香烟数量。最终导致的结果是，英格兰的农民开始自己种植烟草，走私者们开始非法贩运烟草。詹姆斯不得不认输。英格兰和欧洲其他国家的政府开创了一个先例，那就是，政府掌管烟草的进口和销售，以确保政府能从销售这个颇有争议的商品上赚取丰厚的税利。

烟草在欧洲和美国一直都是存在争议的东西。17世纪化学家们开始研究这种植物后，它的危险性才慢慢显露出来。有人开玩笑说，以下这段文字应该刻在吸烟者的墓碑上：

> 在此躺着的这位要不是自己被香烟塞住喉咙的话，他能活更长时间。

1845年，美国第六任总统约翰·亚当斯给布鲁克林的塞缪尔·考克斯写了一封信，当时此人正在写一本关于烟草的书。亚当斯告诉考克斯说他自己年轻时对抽烟和嚼烟草都着迷。他花了三个月的时间才将其戒掉。他是这样写的：

> 我常常希望备受这种激情折磨的每一个人都像我一样，强迫自己花上三个月的时间试着将烟戒掉，那样的话，痛苦就会变成喜悦，每个人的平均寿命也能延长五年。

烟草历史上的另一个里程碑出现在美国内战期间北卡罗来纳州的罗利。1856年，阿比沙·斯莱德发明了一种特殊的方法，把烟叶熏得金黄。以前的烟草味道刺鼻，人们一次很难吸入很多，如此呛人的烟味反倒使得人们不容易大量地吸入尼古丁。但是，在北卡罗来纳州专门种植烟草的沙地上出产的烟叶经斯莱德发明的方法一加工，味道变得非常柔和。这下吸烟者就能一口气吸入更多的烟，更充分地感受尼古丁那美妙的滋味了。

这种新产品非常容易使人上瘾。美国内战结束之后，北方的一些士兵还经常写信给以前的南方烟草种植者，向他们求购“金烟叶”。企业家詹姆斯·杜克很快就发现了这种新产品的优势。他说，“烟草是穷人的奢侈品。谁还能通过别的办法只花五美分或是十美分就获得如此巨大的享受呢?”为此，杜克成立了一个烟草公司，该公司后来取名杜克桑斯，并发展成为美国最强大的有限责任公司，它就是后来的美国烟草公司。

起初，杜克公司的业务进展非常有限，因为当时还是靠手工卷烟。杜克在从纽约到北卡罗来纳的大片区域里招聘了大量的俄罗斯人和波兰犹太人，让他们教会当地的美国黑人手工卷烟的技术，然后以低工

资雇用黑人为他干活。

后来,詹姆斯·邦赛克发明了自动卷烟机。杜克公司的香烟开始大批量生产,而且生产成本大大下降,从每千支 80 美分降到 30 美分。

杜克明白,扩大市场的关键在于销售。他向全美乃至全世界派驻了推销员,就是希望抽烟者都青睐这种用金黄的烟叶制造的"美国香烟"。该公司还印制了大量的广告来宣传这种前所未有的新型香烟。杜克公司驻远东的销售经理詹姆斯·托马斯回忆说,"当时我们尽力地把那些广告做得非常吸引人,有些人还把那些广告纸拿来做装饰呢。"

不仅如此,杜克还想出许多聪明的推销策略。为了吸引 12 岁以下的小顾客,他想出了在香烟盒里放奖励卡的办法。不习惯抽雪茄和烟斗的人一抽这些东西就会很难受,可这种新型的香烟就不同,它的味道柔和多了,即使是小孩子也一学就会,而且又很便宜,一包才一角钱,小孩子也买得起。

杜克发明了好几套卡片来吸引年轻人和小孩,诸如"穷孩子变富"、"危险的职业"、"野蛮的动物"、"漂亮的女演员"、"运动女孩"等等。此外,烟盒里不仅有卡片,还有票券,如果顾客集满了一定数量的票券,就可以获得一本免费的粘贴册来储藏卡片。

杜克发明的好些促销手段今天人们还在运用。例如，他赞助体育运动。他为男运动员提供免费的香烟，向女运动员赠送卡片。杜克还派人到各个港口为刚进入美国的移民提供免费品尝的香烟。因为他明白，一个人一旦对他的香烟上瘾，就会一辈子都成为他的顾客的。

就这样，美国香烟的消费量以惊人的速度增长。1885 年，在美国，香烟的消费量是十亿支。仅仅过了四年，1889 年，香烟的消费量就达到了二十多亿，其中有十亿是杜克公司销售的。在那一年，杜克花了大约一百万美元的广告费用。正如约翰·法斯在《香烟的秘密》中所描述的："任何可以用来印商标或图案的地方如日历、火柴盒、温度计、摇椅等等都被充分利用起来了，就连那些被称为原生代电影明星的杂耍演员的身体也成了做广告的好地方。"（这些杂耍演员在全美各地巡回演出，人们称他们为"原生代电影明星"，因为后来的电影演员时常效仿他们的行为方式。）

19 世纪 90 年代是各个烟草公司迅速扩展的时期，在这个时期，杜克公司的发展速度更是超群。从 1885 到 1889 的四年间，公司的资产从 25 万美元猛增到 700 万美元。1889 年，杜克收购了他的四个最大竞争对手，成立了美国烟草公司，占领了美国 90％的烟

草市场,并且拥有了邦赛克卷烟机的专利权。

许多美国国会成员都持有美国烟草公司的股票,因此,他们都很关注烟草工业的前景。全国反对抽烟的组织都在尽力地想让销售香烟成为违法。最突出的是在1905年。那时,伊利诺伊州的立法委员会代表宣布说一位支持烟草工业的游说议员劝他投票否决一项反烟草的法案,还给了他一个信封。他当众打开了信封,结果用约翰·法斯的话说,就是“一大沓子的钱飘落在地上。这项反烟草法案可想而知了”。毕竟,没有一个立法者愿意让公众联想到他投反对票是因为收了人家满满一信封的钱!

在20世纪早期,人们就开始关注那些占美国经济主要地位的大烟草公司了。新的反托拉斯法反对任何一家公司进行不公平的垄断或是拥有过大的权力,这就导致了美国烟草公司的终结。这个公司最终演变为四个公司:雷诺兹烟草公司,利格特-迈尔斯烟草公司,罗瑞拉德烟草公司和一个规模比以前小得多的美国烟草公司。如今统治美国市场的六个烟草公司中有四个是1911年从詹姆斯·杜克公司分离出来的。另外两大公司菲利普·莫里斯和布朗·威廉森20世纪90年代被英美烟草公司所收购。

在我们这个时代抽烟

在20世纪的前50年里，美国人对抽烟的利弊是众说纷纭。一方面，抽烟总是和爵士乐手、电影明星、叛逆者等等相联系，给人感觉是酷酷的、很刺激，又显得性感、潇洒。另一方面，抽烟被看成是美国化的行为，因而也广为人们所接受，这特别表现在第二次世界大战之后。参加过第二次世界大战或朝鲜战争的美国士兵比以往任何一代人都更有烟瘾，因为烟草公司常常在战地分发免费的样品。正如我们所说的，当时40%的青少年和50%的成年人抽烟。

如今在飞机上以及许多餐馆和工作场所都禁止吸烟，电视上也不准播出香烟的广告，越来越多不抽烟的人提倡划出“非吸烟区”，与此相比，20世纪50年代吸烟者的世界简直是让人无法想像。虽然当时吸烟者大约只占总人数的一半，但给人的感觉却是几乎人人都在吸烟。

1964年，美国的外科界权威人士发表了一篇著名的报告，指出抽烟对健康有害。消息不胫而走，转眼之间，吸烟危险甚至会致命就广为人知了。

从这篇报告发表以后一直到20世纪60年代末，

美国吸烟者的比例实际上是在上升。但是从 20 世纪 70 年代中期开始，抽烟者的比例开始下降，特别是青少年抽烟者。

社会学家、青少年问题专家迈克·马莱斯认为青少年吸烟者的数量下降有两个原因。第一个原因是成年吸烟者纷纷得病，生活在同一个家庭里的年轻人目睹了这一现实情况。死于呼吸系统疾病的成年人数量在 1950 年到 1975 年间翻了三番。在 20 世纪 70 年代，有两百万的抽烟者死于癌症。正如马莱斯所说的，“1955 年那些吸着烟、魅力十足的大众明星到了 1975 年有许多被检查出得了癌症。”

第二个原因是看了美国外科界权威人士的报告，再了解了与抽烟有关的疾病，许多成年吸烟者开始试着戒烟，而这些人的下一代同样目睹了他们戒烟的过程。“20 世纪 70 年代，大量准备开始抽烟的青少年被迫目睹了他们的父母长辈戒烟时所经历过的紧张、焦虑、抑郁等等痛苦，任何一个家庭中只要有这种情况发生，都会对身处其中的青少年产生极大的教育意义。”

1981 年，据一份名为《高中生》的美国青少年杂志报道，被调查的美国青少年中有 75%的人认为他们的同辈不赞同抽烟。1975 年到 1985 年的关于未来的调

查显示美国高中高年级学生抽烟的人数已经下降了20%,而在全美展开的关于滥用毒品的调查显示这个比例已经下降了40%。换言之,也就是说,与1970年相比,1981年抽烟的青少年人数少了四百万,即有四分之三的青少年不再继续抽烟了。

在20世纪90年代,美国青少年吸烟的人数继续下降。到1994年,年龄在12到17岁的人中,在过去的一个月内抽烟的人数只占总数的10%,年龄在18至25岁的人在过去的一个月内抽烟的人数占总数的27%,年龄在26岁以上的抽烟人数只占26%。可见,在抽烟这个问题上,青少年比成年人更能抵御诱惑。

到了20世纪90年代中期,形势开始改变了。美国"监测未来"机构在1995年发现,在过去的30天内抽过烟的高中高年级学生人数占总数的31.2%,比1991年增长了12%。年纪更小的学生抽烟人数增长得更快:十年级,也就是高中的第一年有25.4%的学生说自己在过去的一个月内抽过烟,比1991年增长了22%,而八年级,也就是初中二年级的学生有18.6%说他们在过去的一个月内抽过烟,比1991年增长了30%。

一份来自美国疾病预防与控制中心的报告也表明了类似的结果。报告说,1996年有130万年龄在18岁以下的青少年变成了每天都抽烟的人,1988年

这项数字仅为708 000。美国疾病预防与控制中心预计年龄介于12到17岁的人中至少有450万人抽烟。它还说,1991年到1995年,高中生抽烟的比例从四分之一上升到三分之一。将近40%的白人高中女生抽烟,44%的白人高中男生抽烟。同时,年轻的美国男性黑人中抽烟人数从1991年到1995年翻了一倍,达到27.8%。

美国肺科协会统计的数字与此稍有不同。该组织引用1995年一项针对高中生的全国性调查数据显示,当前抽烟的学生数是34.8%,经常抽烟的学生数是16.1%。

大多数吸烟者是在青少年时期开始抽烟的。美国疾病预防与控制中心报告显示75%的吸烟者是在18岁之前开始抽烟的。该中心还调查了一群三十多岁的人,询问他们开始抽烟的年龄,结果发现15%的人在11岁或更早就开始抽烟,21%的人在十二三岁开始抽烟,25%的人在十四五岁开始抽烟,约有18%的人在十六七岁开始抽烟。

以上讲的是香烟,那么,其他形式的烟草呢?美国慢性病控制与健康促进中心1997年的调查显示14至19岁的青少年中有四分之一在过去的一年里至少抽过一支雪茄。美国肺科协会在1996年也做过类似

的调查，发现14至19岁的人中有600万，也就是这个年龄段中有26.7%的人在当年至少抽过一支雪茄。

不产生烟雾的烟草，也就是鼻烟和咀嚼型烟草，以前在青少年中比较少见，但现在也越来越受欢迎了。美国疾病预防与控制中心发现9到12年级，也就是初中三年级到高中三年级的男生中有20%的人使用这种烟草。美国肺科协会1994年的调查显示12到17岁的男孩中有30.7%的人至少有试用过某种形式的无烟烟草。

我们该怎么办?

现在你对这个问题该有些了解了：大约三分之一的美国青少年抽烟，其中有一半人已经是经常抽了，另外，抽雪茄或吸鼻烟的人也是数量可观。

当然，许多成年人也抽烟。1994年，美国有四千八百万成年人抽烟，其中男性二千五百万，女性两千两百七十万。换一种说法，就是21%的美国成年人每天都抽烟，4.5%的人偶尔抽烟，所以，我们可以说，在美国大约有四分之一的成年人都是吸烟者。

过去几年发生的巨大变化之一是公众关于吸烟问题的争论。政府官员、来自烟草工业的代表和大量

与人类健康有关的社团组织一直都在讨论吸烟问题以及烟草公司的责任问题。在如何看待成年人抽烟和青少年抽烟的问题上,曾经也进行过激烈的辩论。另外,人们对于烟草商可以采用什么样的广告和促销手段也存在着很大的争议。

为了使你在抽烟的问题上自己作出决定,有必要让你了解一下各派争论的焦点是什么,让我们一起进入下一章。

2

关于烟草的争论

安吉莉卡不知道该怎样对待丽莲特抽烟这件事。她的所见所闻都告诉她，抽烟危害健康。她想“如果抽烟真的对我的朋友有害，我难道还不该告诉她吗?”可是，安吉莉卡又不想让自己变成一个唠叨鬼，毕竟丽莲特也大了。她该知道自己在做什么，难道不是吗?

还有一个问题。那就是安吉莉卡确实很喜欢丽莲特现在的样子。她觉得抽烟使丽莲特变得更加性感，更加自信和成熟了。一天，安吉莉卡和丽莲特在一家咖啡馆里喝苏打水的时候，进来了一群高年级男生。突然，丽莲特向他们喊道，“谁有火? 借个火!”那些男生笑着走过来，都抢着要为丽莲特点燃香烟。安吉莉卡知道自己永远都没有勇气这么做，她开始怀疑香烟是否能使自己变得勇敢一些。

克拉伦斯决定先不戒烟，但他想自己或许可以少抽一些。目前，他一天抽一包烟，他想，“好吧，我就一天只抽半包，那应该不是太难。一天当中，我想抽烟的时候，我就等一会儿，我不能一想抽马上就抽。”

在他减少烟量的第一天，克拉伦斯惊奇地发现，他一天之内只少抽了两支烟，很显然，他没有像自己所想的那样等那么长的时间。

第二天，克拉伦斯决定定量抽烟。他决定一天只抽十支烟，也就是从上午 8 点到晚上 10 点半，每一个半小时抽一支。这听起来没什么难的。因此，当他点燃第一支烟的时候，他觉得自己肯定能不费力地坚持这个计划。毕竟每天的第一支烟所带来的感觉总是最美妙的，接下去要减应该比较容易。

当他等公共汽车去学校的时候，一直担心公共汽车会姗姗来迟。他今天可不能迟到，因为第一节课要考数学，这是他觉得最难的科目。通常情况下，克拉伦斯在等车时一般会抽上一支烟，但现在按计划他得等到 9 点半才能抽。要是公共汽车能马上就来该多好啊！

好不容易，公共汽车终于来了，只迟到了五分钟，克拉伦斯还有充裕的时间。但他仍觉得紧张不安，现在他真的很需要抽一支烟了。他想，“我不能不抽一

支烟就去考试,我一到学校就要抽一支烟,否则我肯定会考不及格的。我可以考完了以后再少抽一支。”

一天,在排练的时候,瓦奈萨觉得嗓子痒痒的,还有点儿疼。老师建议她吃点止咳药,回家再喝一些掺有柠檬和蜂蜜的热茶。她试着喝了茶,还把阿司匹林溶化在盐水里喝了。不仅如此,她还到药店买了利喉喷剂,但是这一切都无济于事。喉咙虽然疼得不厉害,但她自己总感到唱歌无法达到平时的水平了。

除了喉咙疼痛以外,瓦奈萨还感到自己无法像过去那样随心所欲地把音调拉长了。老师让她别担心,每个人都有状态不好的时候,她相信瓦奈萨的声音很快就会恢复的。但瓦奈萨还是很担忧,她叫父母带她去看医生,问问有没有什么别的保护嗓子的办法。

医生仔细检查之后问瓦奈萨是否有抽烟,瓦奈萨说自己从未抽过烟。

医生说,“这样看来,你的嗓子除了像抽烟者一样发干之外,没有什么问题。你无法拉长音调,那是因为气短,你无法往胸腔里吸入足够的气使音调拉长。”

“是的,我的感觉就是这样的。”瓦奈萨说。

“你周围有人抽烟吗?”医生问到,“有时候,旁边的人抽烟同样可能给你造成影响,就像你自己抽烟一

样。这被称作被动吸烟。”

瓦奈萨不知道该怎么办。她家里总是充满了烟味，和朋友一起出去也无法避免，因为朋友中也有许多吸烟者。但她又不想从家里搬出去自己住，也不想停止和抽烟的朋友一起外出活动。那么，这是否就意味着她要放弃自己的嗓子呢？

烟草战

不抽烟的人有怎样的权力保护自己免受被动吸烟的危害呢？烟草公司在做产品广告时拥有多大的权利呢？在控制人们吸烟方面，政府该起到怎样的作用呢？青少年和成年人在吸烟方面应该具备同等的权利吗？小孩子呢？

这些就是自1994年以来人们争论的一些焦点问题。当时，与抽烟有关的许多互相对立的观点被列为美国报纸的头条新闻。直至本书1999年付梓时，其中还有许多问题还是没有得到答案。许多法律程序还要在法庭进行，许多法规还有待于美国国会及各州的立法机构根据公众的意见决定是否通过。

所有这些法律行为都缘于报纸上连篇累牍的关于烟草公司所泄露的“秘密文件”的报道。在许多人

看来,那些文件证实了烟草公司一直都在向国会撒谎,他们竭力增加香烟中的尼古丁含量,为的是使更多的人染上烟瘾,并且还用特别的广告方式吸引青少年和少数民族的人。但是烟草公司对此予以否决。

当你读到这本书的时候,事情已经取得了进展,你将会在报纸上看到事情的结果,或者,甚至你自己也有可能参与制造了这个结果。其实这才只是一个故事的开头,一个充满阴谋、竞争和激烈的法庭较量的故事,情节跌宕起伏,引人入胜。

食品和药品管理局发出挑战

你有没有听过"扔下铁手套"这个说法?"铁手套"指的是中世纪骑士戴的用皮革和金属片制成的铁手套。当一个骑士要向另一个骑士宣战时,他通常会把铁手套扔掉。如今,这个短语用来指"向某人发出挑战,首先发动进攻"的意思。

1994 年,戴维·凯斯勒,美国食品和药品管理局 1990 至 1997 年期间在任的局长,向烟草公司发出了挑战。他去了国会,用当时《美国新闻与世界报导》记者史蒂文·罗伯茨的话说,"他的目的十分明确,就是要使国会和公众相信,烟草公司都是撒谎者,他们早已知道烟草中的尼古丁会使人上瘾,却还在烟草中增

加尼古丁的含量来加深人们的上瘾程度。”

罗伯茨指出“烟草公司对此断然否决”。但他也说了凯斯勒的行为所产生的以下四个可能的结果。

1) **国会通过了一项法案，使食品和药品管理局有权把尼古丁当成一种毒品来监管。**根据过去的和现在的法律，香烟既不是食品，也不是药品。美国食品和药品管理局要求所有食品和饮料制造商在商品标签上印出配料表。大家可能已经在买过的食品包装上看到过这种配料表。食品和药品管理局还规定，任何药品在投放市场以前必须经过广泛的检验，其目的之一是为了证明该药品对人体无害。食品和药品管理局根据检验结果可以完全禁止某些药品的出售以及规定哪些药品应该列为处方药。

很显然，如果香烟既不算食品，又不算药品，它就可以轻而易举地打入市场。如果它被当成药品，那么，食品和药品管理局就有权管它，甚至可以把它从市场上取缔。凯斯勒认为香烟中的尼古丁作用很大，应该算是一种药品，因此香烟作为尼古丁的载体，也应被看成是药品。

当然，烟草公司可不希望这样的事情发生。他们宣称，无论是把尼古丁还是把香烟当成药品都是

荒唐可笑的。这是他们的对手所用的一种伎俩，完全是对很好的一种成人商品的污蔑。烟草公司也说不该向未成年人出售香烟，各州对于可购买香烟的年龄限制从18岁到21岁不等。

2）**烟草公司的决策人可能面临刑罚。向公众撒谎就是欺诈罪。**违背在国会举行的听证会上所发的誓言就是犯了假誓罪。烟草公司的决策人曾多次在国会的听证会上发誓说他们不认为尼古丁会使人上瘾；他们没有增加香烟中尼古丁的含量；他们也不清楚抽烟对健康有什么损害。现在凯斯勒宣布他手中的文件足以证明他们撒谎了。

3）**更多的州将可能起诉烟草公司，要求偿还他们用于防治与抽烟有关的疾病所花的费用。**佛罗里达州和密西西比州已经发起了起诉，凯斯勒的行动使得其他州也可能加入这一行列。

4）**公民个人起诉烟草公司的时候将对它的内幕更加了解。**好几年来，不断有人起诉烟草公司，说他们染上烟瘾，因为抽烟得了癌症或者其他什么严重的疾病。但是，从没有人打赢这样的官司。罗伯茨是这样解释凯斯勒的举动在这方面所起的积极推动作用的：

你知道，好几年来，烟草公司都这样宣称：

“看，这些人都是成年人了，他们已经有决定能力了，他们应该为自己所做的事情负责。”烟草公司就是靠这样的说法打赢官司的。一旦有证据表明烟草公司在导向上有欺骗性，那么，烟草公司就要赔很多钱。

能有一项全面反对吸烟的法案吗？

克林顿总统对凯斯勒的行动作出了快速反应。1995 年 8 月 23 日，在白宫玫瑰园举行的全国性演讲中，克林顿承诺要制定专门的法律禁止未成年人吸烟。

“抽烟是我们的人民所面临的最大的公众健康问题，”克林顿说，“每年死于抽烟的人数比死于艾滋病、车祸、谋杀、自杀和火灾的总人数还多。”

克林顿还如此批评了烟草广告：

> 孩子们本身就比较脆弱，缺乏自我保护能力，时时刻刻都被大量的市场竞争手段包围着，往往迷失了前进的方向。骆驼老乔说抽烟能使你冷静。弗吉尼亚模特说抽烟会使人苗条，运动赞助商暗示人们说健康充满活力的人也照样抽烟，并且抽烟是很好玩的。

克林顿呼吁烟草企业停止向孩子们推销烟草。他特别要求全国上下都教育孩子不要抽烟而且还发出了一场反对烟草广告的运动,目的是向孩子们摆清事实,让他们意识到抽烟不是那么富有魅力的。他提议在整个美国:

- 购买香烟时出示必要的年龄证明。
- 禁止在孩子可以使用的自动售货机里摆放香烟。
- 禁止在学校附近、运动场以及其他任何孩子可能聚集的场所做烟草广告。
- 限制室外有关烟草的文字广告,禁止广告上出现任何形象。
- 限制拥有一定数量的未成年读者的刊物做烟草的文字广告,所有烟草广告都禁止使用照片。
- 禁止向未成年人赠送印有烟草公司商标的T恤衫和运动背包。
- 禁止在运动场上展示任何烟草的商标。
- 开展一项对青少年进行烟草教育的计划。

克林顿的提议遭到来自于两方面的反对。烟草公司认为他的提议是不公平的,是对自由发言权的非法限制。而一些反对抽烟的积极分子则认为他的提议还不够深入。

和解与冲突

克林顿的提议在其后几年里有了一些改变。它最终以由亚利桑那州的参议员约翰·麦凯恩提出，由国会通过的法案的形式出现在公众面前。麦凯恩努力地与烟草公司达成了和解，因为他知道，如果他所提出的法案能够得到烟草公司的支持，那么，这条法案获得国会通过的概率就比较大了。相反，如果烟草公司反对这条法案，那么，国会中烟草公司的支持者们就很可能会否决该法案。

1997 年春天，美国最大的两个烟草制造商菲利普·莫里斯和雷诺兹所属的纳比斯克确实与国会面对面地坐下来谈判，以期达成某种协议。双方都同意由烟草公司在 25 年内向政府支付 3 000 亿美元，任何认为自己受到香烟侵害的人都可以从这笔钱中寻求补偿，而不再向烟草公司索赔。

这项和约还包括了对烟草广告的严格限制——虽然并不完全像克林顿所提议的那样，但内容也差不多了。烟草公司再也不被允许在室外的广告牌上做广告了，其所做的广告不能用真人的形象，比如万宝路队员、弗吉尼亚模特等，但可以运用卡通形象。香烟的生产和销售都要由食品和药品管理局统一管理，烟草公司要把他们的秘密文件向

政府通报。

作为回报，烟草公司将摆脱任何由于吸烟所引起的纠纷。即使烟草公司的秘密文件中出现什么新的信息，任何个人和政府机构都不能以此作为起诉烟草公司的理由。换言之，烟草公司现在付这么多的钱，目的就是为了在未来的几年内不要再遭到任何起诉或是付出任何赔偿。

就在烟草公司正在和国会谈判的时候，美国的许多州也像佛罗里达州和密西西比州一样对烟草公司提出诉讼。全美各州都说自己为了防治与吸烟有关的疾病付出了几百万美元。一时间，各个烟草公司都忙着与各州政府商讨解决这个问题。

烟草公司的一个希望就是想出一个一劳永逸的办法，使自己永远摆脱麻烦。他们最怕政府一次又一次地来找他们要求赔偿，或是制定出更加严厉的法律条规。他们也怕公民个人因为受到吸烟的侵害而对他们提出起诉。因此，烟草公司希望通过和解与妥协，付出他们所能接受的经济赔偿，由此产生他们所能接受的法规，以便于一次性地结束任何针对他们的官方和个人的起诉。

“这个和约使烟草公司的股票持有者和雇员更有信心了，同时也使吸烟者从烟草所造成的严重侵害中

暂时脱离出来。”曾经收购了美国烟草公司布朗·威廉森的英美烟草工业公司总经理马丁·布劳顿这样说道，“他们需要钱，而我们需要宁静的生活。”

“最重要的是，”雷诺兹烟草公司的总经理史蒂文·戈德斯通表示赞同，“该条约保证了烟草工业在美国商业发展潮流中的合法地位。”菲利普·莫里斯的资深副总裁斯蒂文·帕里什说，“我们希望法规再向前推进一步，使人们对烟草的态度更加宽容，各方面的合作能够进入一个新的时代。”

简·谢伊在一份烟草工业贸易方面的刊物《国际烟草》中发表的一篇文章里写道，“官司结束了，烟草制造商就能自由地重新调整产销策略了。刚开始的时候，这个解决办法会迫使烟草公司作出某些改变，但是，从长远来看，烟草工业实际上是相当经得起折磨的，就像一根橡皮筋，拉到尽头又会弹回原处。”

1998年4月8日，拥有雷诺兹烟草公司的纳比斯克集团主席及执行总监改变了主意。他宣布说，他及他的公司都不再努力地寻求全国性的解决办法了。

起初，克林顿总统和参议员麦凯恩满怀希望地表示，无论怎样，他们都会将反对抽烟的运动进行到底。但是，在一次接受公众广播网的采访时，烟草分析专

家格雷·布莱克说,烟草公司的决定意味着上述法规的结束。他说,"没有了烟草商的支持,你们就无法对广告进行更加广泛的限制。"

就在烟草公司决定放弃努力的时候,政府又出台了一项新的法案,要求征收烟税,这条颇具争议的法案使得每盒香烟的价格上涨 1.10 美元,一些分析家说,经过验证,提高香烟的价格是减少人们,特别是青少年抽烟的惟一办法。另外一些分析家说,要使这项税收产生作用,就必须把税额定得再高很多才行。而还有一些分析家说,这项税收聊胜于无,因为他们指出,加拿大制定的高额香烟税导致了不法分子从密歇根贩运更便宜的香烟进行黑市交易。

无论如何,布莱克的预言都被证明是对的。1998 年 6 月 17 日,烟草法失败了。虽然该法案的发起者麦凯恩是共和党人,但是该法案最终还是被以后的共和党人否决了。身为民主党人的克林顿以及国会内的民主党成员都曾发誓决不让反对抽烟的法案流于失败。

"这项法案可能是消亡了,但是,烟草法并没有消亡,我们不会就此罢休,我们还会再努力,并且会一直努力下去的。"参议院的一位少数派领导汤姆·达什勒如是说。

各州对烟草公司的起诉

正如我们所看到的,20 世纪 90 年代中期美国烟草工业的发展就像一条打满了结的绳子。其中的一个结就是各州对各个烟草公司发出的法律诉讼,各州都要求烟草公司赔偿其为了防治公众由抽烟引起的各种疾病而花费的大笔钱财。

1994 年,烟草公司受到五个州的起诉,它们分别是:佛罗里达州、马萨诸塞州、明尼苏达州、密西西比州和西弗吉尼亚州。到 1997 年,起诉烟草公司的州的数目已经达到了 25 个。1998 年 6 月,当联邦反烟草法流产时,除了佛罗里达州、明尼苏达州、密西西比州和得克萨斯州以外,有 40 个州对烟草公司进行的诉讼还悬而未决。

烟草公司的领导在与国会成员谈判的同时,还会见了一些州的首席律师。这些首席律师都是负责各州政府的法律事务的,无论哪个州要向烟草公司提出诉讼,都由首席律师出面打官司。烟草公司可不想打官司,他们想的是尽快解决官司,息事宁人。根据联邦法律,他们宁愿破费,即使是破费一大笔钱,只要能平息事态,以后不再受到任何州或是个人的起诉就

行。

即使国会内部对于各州与烟草公司所进行的谈判也是意见相左。一些人认为各州是为了敛财，特别是在烟草公司赔了得克萨斯州 153 亿美元、明尼苏达州 61 亿美元之后，这种说法似乎显得更有根据了。这些人认为，这些州是巧取豪夺，利用公众对烟草公司的不满情绪从烟草公司身上榨取钱财。而另一些人认为各州都太便宜烟草公司了，因为最终的结果是将来再也不能从烟草公司那里收到钱了，而且，各州也不能再批评指责烟草公司了。

让我们进一步看看这些争议吧。虽然各州对烟草公司的诉讼请求存在差异，但有一点是相同的：他们都认为烟草公司要为由于抽烟引起的公众健康问题负责。当享有医疗补助的中低收入者患上与抽烟有关的疾病时，大部分的医疗费用由各州政府支付，而烟草公司卖烟草制品赚取了几十亿美元，他们理应分担这些人的医疗费用。

“直至今日，虽然已经知道了烟草会引起癌症、尼古丁会使人上瘾，烟草公司还在不停地误导公众，隐瞒真相，而不努力研制更加安全的烟草制品，还是一味靠他们那致命的产品赚取大量的钱财。”以上是明尼苏达州的新闻发言人在解释该州为何在 1994 年 8

月向烟草公司发起诉讼时说的话。

凯托研究院自然资源研究主任杰里·泰勒对此有不同的看法。他认为各州用于防治与抽烟有关的疾病所花的钱实际上比不上从烟草工业征收的税利。他指出,1994年佛罗里达州花费2.9亿美元用于防治与抽烟有关的疾病,但是从烟草工业所征收的税利达到19亿美元,另外该州政府还从烟草公司得到29亿美元的赔偿金。

泰勒还引用了杜克大学的经济学家基普·威斯卡西的研究结果。根据威斯卡西的统计,烟草公司用于社会的总花费,包括医疗赔偿、火灾赔偿、公民健康保险、社会安全税收等等,全部加起来平均分摊在每一包烟上的数额是1.32美元。但是,威斯卡西说,吸烟者比其他人寿命短,烟草公司每销售一包烟就为社会节省了1.47美元用于养老院、退休金、社会安全福利和其他的保险等方面的费用,因为如果吸烟者早逝,就用不着这些花费了。从这个意义上说,那些因为抽烟患上某种疾病或是由于抽烟引起火灾而造成社会损失的人同时也因为抽烟少活了几年,从而也为社会节约了财富。

泰勒列举了三条反对各州政府从烟草公司敛财的理由。

1）死于与吸烟有关的疾病的人本身并不能长生不老，他们即使不死于与吸烟有关的疾病也会生老病死，各州政府也得承担他们的医疗补助。因此，要求烟草公司为吸烟者支付因为吸烟而患病的医疗费用是不公平的。

2）烟草公司又没有强迫各州为公民支付医疗补助费用，各州这么做是为了遵守联邦政府的法规，因此，要起诉的话，也应该起诉最早制定法规的第一任总统华盛顿而不该起诉烟草公司。

3）每年美国有 30 万人死于肥胖症，每年美国政府用于治疗国人的肥胖症的花费达 700 亿美元。泰勒提出质疑，各州政府有没有因为这样而计划起诉快餐业或是屠宰业？

烟草战还在继续

由于从 1994 年到 1999 年本书即将出版时的几年内发生了许多的烟草诉讼官司，各方人士众说纷纭，因此，无法罗列出这期间烟草战中所有发生过的事，只能列出以下一些特别重要的事。

· **1996 年 3 月**：美国烟草公司首次同意为因抽烟而引起的疾病做出经济上的赔偿。最小的一家烟草公司利格特集团与五个州的首席律师达成了一项协

议，在25年时间里付出4 100万美元。电视节目《华尔街新闻报告》记者贝齐·斯塔克是这样评价的："也许更重大的意义在于利格特集团同意揭示企业内部的欺诈和其他的非法行径。"尽管该协议是历史性的，但斯塔克很敏锐地指出它的作用是有限的。几乎是在同时，一个更大得多的烟草公司菲利普·莫里斯宣布说它要将这场官司继续下去而不是寻求和解，"我们要继续战斗，我们要取得胜利。"斯塔克认为该公司完全有理由乐观："打了将近四十年的官司，烟草公司所要付出的赔偿只不过是九牛一毛而已。作为一个大雇主，同时又是政府的主要经济支柱，这家资产达450亿的企业会得到国家一定程度的保护。而且，工业分析家们说，即使法院判决不利于烟草公司，烟草公司在海外的发展也会慢慢弥补由此造成的损失的。"

- **1998年初**：得克萨斯州和明尼苏达州与烟草公司达成了和解。明尼苏达州获得61亿美元，得克萨斯州获得了153亿美元。

- **1998年7月**：烟草公司与40个州达成了协议，规定烟草公司在25年里付出3685亿美元，从此可以不再理会任何类似的起诉。协议一方面规定烟草公司可以继续保密那些秘密文件，而不像利格特集团所签订的协议那样要公开公司的秘密文件；另一方

面，就是不必像凯斯勒所要求的那样把尼古丁当作使人上瘾的毒品一样来管制。纽约州的参议员凯瑟琳·阿巴特称这个“温柔的协议……存在着太多的毛病”。她认为各州简直就是把烟草公司当成了“情人”，让烟草公司占了太多的便宜。

· **1998 年 9 月**：以色列最大的保险公司起诉美国和以色列的烟草公司，共向美国各烟草公司和以色列惟一的一家烟草公司提出了 20 亿美元的诉讼请求。

· **1998 年 10 月**：针对烟草工业的首次阶层性大诉讼拉开了序幕。一场被称为针对安吉尔烟草公司的官司在佛罗里达开始了。这场诉讼被看作一场阶层性的诉讼，因为这是代表整整一个阶层的利益的，任何属于这个阶层的人都可以参加。“这个阶层”是指“任何受到吸烟侵害并还活着的人”。通常最大的阶层起诉最多涉及 15 万至 20 万人，但这次涉及的人数多达 100 万。他们的领头人是霍华德·恩格尔，一个退休的儿科医生，他说他的吸烟史从在医学院念书的第一年就开始了，但这最终导致他患上了气喘病。另外一些人如弗罗森娜·斯蒂凡斯说 27 年吸烟的经历使她不得不在 1989 年接受了心脏四处的搭桥手术，雷蒙德·莱茜说自己在 11 岁时就有了烟瘾，后来

发生了循环系统疾病，12 年前双腿就截肢了。这些诉讼中所提到的被告烟草公司有纳比斯克，菲利普·莫里斯，布朗·威廉森，洛利拉德和利格特。

· **1998 年 10 月 5 日**：华盛顿州与一个生产无烟雾产品的烟草公司达成了庭外和解。不光是香烟引火烧身，其他的无烟产品，如鼻烟，也被许多人认为是有害健康的东西，他们担心这些东西会在青少年当中流行起来。华盛顿州并没有从与 UST 公司签订的协议中获取多少利益，但是，最重要的是这家公司作出了让步。UST 公司答应支付两百万美元的诉讼费，停止在华盛顿州的公告栏和其他一切公众媒介上做广告，并且允诺不再反对未来制定的任何限制香烟销售的法规。

· **1998 年 11 月**：投票者在加利福尼亚通过了"第十条提议"，使得每包香烟的烟草税提高了 50 美分。这条提议是以险胜的票数通过的。"第十条提议"是以前的电影导演和"家中所有" 中的影星罗伯·赖纳发起的一项工程，受到了众多好莱坞影星的支持，其中包括导演斯蒂文·斯皮尔伯格，喜剧演员罗宾·威廉斯和他的父亲，导演兼喜剧演员卡尔·赖纳"第十条提议"使加利福尼亚成为抽烟者抽烟消费水平最高的州。7 亿美元将用于全州范围内的烟草教育

工程和当地的社会服务项目。“第十条提议”获得了50.4%的投票者的支持，在760万张投票中，反对票与赞成票的票数之差仅为6万张。票数差异如此微小，以至于加利福尼亚人不得不耐心等待一些从远方寄来的投票，以便能够确定最后结果。

• **1998年11月：**46个州同意接受烟草公司2060亿美元的赔偿。这笔钱将在25年内付完，用于补偿各州在防治与吸烟有关的疾病所付出的花费，以此结束各州对烟草公司的起诉。这是历史性的解决办法，也是美国法院历史上所判决的数额最大的赔偿。但是反对烟草工业的人认为这个协议并没有达到目的。如果国会在1997年就通过了这条协议，那么，烟草公司就要支付3685亿美元了。如果年轻人还在吸烟，这样的赔偿数额就更大了。而且，在那种情况下，尼古丁就会被当成药物而受到食品和药品管理局的管制。1998年定的协议仍然允许零售商继续做烟草广告，允许自动售货机出售香烟，烟草公司也可以赞助体育运动，并且也不要求一定要在烟盒上印制“吸烟有害健康”的字样。虽然还禁止使用卡通形象做广告，但是并不禁止使用公众形象如万宝路队员形象。美国肺科协会的主要领导约翰·加里森表示，肺科协会对此协议很失望，“这不是解决办法。”他引

用法国路透社在11月的通告说，“这是烟草公司与各州的首席律师达成的一桩交易，目的是让大烟草公司能够一如既往地继续他们的邪恶行径。”“这条协议使得烟草公司可以任意使用万宝路的形象，就好比烟草公司是车手，而万宝路是坐车的人。”宾夕法尼亚州反烟草联合会主席杰弗里·巴格在11月17日的《辛辛那提邮报》中如是说。这份报纸还引用了消费者协会的拉夫·莱德的说法，“这条协议太便宜烟草公司了。”

“我认为这对于加利福尼亚来说是很糟糕的一项协议，”11月17日，首次揭露烟草公司的秘密文件的斯坦顿·格兰兹教授在《旧金山新闻报》发表文章这样说道。这条协议还受到美国前外科权威人士埃弗里特·库普和前食品与药品管理局领导戴维·凯斯勒的反对。同时，个人对烟草公司的起诉还源源不断。

· **1998年**：菲利普·莫里斯公司第四季度的利润下降了79%，这很大程度上是因为支付协议所定的赔偿。要不是因为打官司，1998年每包香烟价格上涨了65美分，公司的净收入本来可以增加9%的。尽管烟价上涨了，但是菲利普·莫里斯的销售额还是占全美香烟销售的56.2%。

· **1999年1月：**随着克林顿向全美承诺要将烟草公司送上法庭，司法部要求最高法院推翻关于阻止食品和药品管理局规范烟草制品的法规。当烟草公司与46个州签订了协议之后，大多数观察家认为烟草工业的麻烦结束了。但是，1999年1月的事态表明联邦政府还不想结束与烟草业的斗争。尽管烟草业的官员和一些分析家并不以为然，但一些分析家指出：克林顿总统可能有一个更深层的奋斗目标，那就是通过把烟草公司推上法庭，迫使其接受每包香烟提交55美分的税收。

· **1999年1月：**杰西·布朗牧师和他的助手起诉烟草公司非法地把目标对准了美国黑人。这项向宾夕法尼亚地方法院提出的起诉牵涉到所有的大烟草公司、烟草研究理事会、烟草研究所、无烟烟草理事会及其他相关机构。它宣称烟草业涉嫌阴谋隐瞒吸烟有害及其别的事实真相，误导和欺骗美国黑人，并把他们作为薄荷香烟的主要销售对象。

· **1999年2月：**联合国的一个机构——世界卫生组织计划在2003年制定一项公共健康协定，禁止烟草广告，并有可能在全世界范围内禁止在公共场所吸烟。如果这项协定被通过，那么，它将是世界上第一个公共健康协定。

· **1999 年 2 月:**加拿大各省会同哥伦比亚向加拿大的烟草制造商提出了多达几百万美元的起诉。受到美国各州胜利的鼓舞,加拿大人联合起来与国内的烟草公司作斗争。“当美国各州获得上亿美元的赔偿的消息传来,加拿大的政治家们就好比头上顶着一桶水,”一位英属哥伦比亚人说,“这让我们觉醒了,觉得我们也有可能会取得胜利。”

烟草公司的“秘密文件”

如果有人说,有某种力量实在大得让人无法应对,在这种强大的力量之下,有些东西似乎无法改变,有些战斗似乎永远也打不赢,那么,他所指的肯定是 1994 年的烟草业。多少年来,美国人几乎都无法想像能把烟草公司送上法庭并且打赢这场官司。但是,烟草公司也可以说是突然之间就陷入重重官司,不仅有与美国公民个人的纠纷,还有与各州政府的官司。他们通过庭外和解的办法来解决,刚为此花费了巨额财产,紧接着又要面临佛罗里达州的阶层起诉,这是世界上有史以来最大规模的阶层起诉。为什么突然间发生了这么大的变化呢?答案在于烟草工业的秘密文件。

1994 年 5 月 12 日,位于旧金山加利福尼亚大学的斯坦顿·格兰兹教授收到了一箱文件,文件的日期从 20 世纪 50 年代早期一直到 20 世纪 80 年代早期。箱子上的发件人只写着“巴兹先生”。当格兰兹教授打开箱子时,很吃惊地发现了几百份布朗·威廉森公司与它的上级英美烟草公司之间往来的内部秘密文件。

几天前,报纸上已经有关于这些秘密文件的报道出现。1994 年 6 月 23 日,当美国国会众议院下属的一个关于健康与环境的委员会举行听证会时,他们手中已经掌握了一些有关的秘密文件。

至于说这些文件是从哪里来的,一直是个颇具争议的问题。这个问题最终在 1996 年斯坦顿·格兰兹等人的《香烟报告》一书中才得出结论。在此,我们只讲讲这本书的关键内容所在。如果你对此感兴趣,不妨自己去看看这本书。如果你有电脑,还可以找到这本书的电子版,网址是 http: // www. library. ucsf. edu / tobacco。

这些文件似乎揭露了烟草公司长达几十年的恶劣行径,其行为甚至使得多年反对烟草公司,倡导公众健康的人都感到震惊。“我从没有想到,烟草公司对于烟草使人上瘾的特征了解得如此清楚。并且,对于如何增加烟草制品中的尼古丁成分如此精通。”马

约诊所的里查德·赫特博士在《美国医学联合会期刊》上撰文指出,“我们对此也有一些察觉,但他们在这方面的水平远远超过了任何人的想像。”

报纸主要揭露的是,烟草公司似乎清楚地知道尼古丁会使人上瘾,并且利用这一点知识增加烟草制品中的尼古丁含量,从而使吸烟者上瘾,养成致命的坏习惯。

我们在前面已经说过,许多人,包括疾病预防与控制中心的科学家都说,尼古丁是一种会令人上瘾的东西,而且要戒掉尼古丁比戒海洛因还难。但是,多年来,烟草公司一直都对此予以否认,并且宣称他们会控制香烟中的尼古丁含量。

这些文件还有其他的含义。赫特博士花了几周时间研究这些文件,然后与钱宁·罗伯森合写了一篇文章。这篇文章是写了他自己的亲身经历,刊登在《明尼阿波利斯之星论坛》报上,文中引用了烟草公司的秘密文件中的原话:“他们很幸运地使抽烟成为自己一生中不能改变的习惯。”还有类似的一些引言,一切都表明了烟草公司确实知道香烟会使人上瘾。

吸烟与健康协会准备了一份上述文件的摘要。下面列出一些要点:

- **抽烟与健康:**尽管烟草公司一直都否认抽烟会

引起肺癌,但是那些文件似乎表明了它实际上从20世纪50年代就知道烟草是会致癌的。

- **尼古丁与上瘾**:尽管烟草业一直都否认香烟会使人上瘾,但文件表明它似乎在20世纪60年代就知道了尼古丁的特性了。

- **向孩子推销烟草制品**:烟草公司一再否认他们把目标对准青少年,竭力使他们对烟草感兴趣;但那些文件似乎反映了一些观察家的控诉:要是没有持续不断地向青少年提供香烟,烟草公司将难以为继,因此,广告和市场主要是针对青少年的。

- **广告**:烟草公司一向都争辩说他们做广告主要是品牌之间的竞争,为的是吸引抽烟者消费某种牌子的香烟,而不是吸引本来不抽烟的人去抽烟。但是,正如抽烟与健康协会所言,"从那些文件上可以看出,烟草广告都是把烟草与一些积极向上的价值观,如独立、智慧、富有魅力及男子汉气概错误地联系在一起,从而使人产生想抽烟的欲望。

- **香烟的设计**:就像抽烟与健康协会所解释的那样,"那些文件表明了烟草公司起初是想生产出比较安全的香烟,但是,当它意识到这样做会使人们认为他们现有的产品不够安全时,他们就放弃了努力。烟草业故意促进"低焦油"香烟的生产和销售,因为他们

认为这种香烟会使消费者误以为健康得到了相对的保障，实际上，一点作用都没有。（我们将在第三章中进一步了解“低焦油”香烟并且了解到这种香烟其实并不利于健康的事实。）烟草公司增加了香烟中尼古丁的含量，还添加了其他使人上瘾的物质来代替尼古丁。换言之，就是烟草公司在香烟里加了药，从而抽烟者受尼古丁的毒害更深。（关于这一点，我们在第三章中也会提到。）烟草公司把香烟作为向人们传输毒品的渠道。

另外一个反对烟草的组织“责任同盟”也概述了烟草公司的不良行径。下面引用了该组织从烟草公司的秘密文件中发现的证据：

· 我们不可能请一位毒药学家来清楚地评价烟草，即使他（她）同意说烟草的成分没有什么危险性。我们最现实的想法就是他（她）会说，烟草是一个危险的因素。——引自 1986 年纳比斯克烟草公司的文件

· 14 至 24 岁的年轻人市场是烟草工业明天的希望。——引自 1974 年纳比斯克烟草公司的文件

· 印有喜剧漫画的烟盒比其他东西对青年人更具吸引力。——引自 1973 年纳比斯克烟草公司的文件

· 证明抽烟危害健康的例子不胜枚举，而证明吸

烟不会使人上瘾的例子明显不足。—— 引自 1962 年纳比斯克烟草公司的文件

· 香烟引起肺癌,导致了一些心血管功能紊乱,还可能引起肺气肿等等疾病。——引自1963年布朗·威廉森副总裁、烟草研究理事会主席艾迪生·伊曼在内部文件上的话

· 要是没有尼古丁人们就不抽烟了。——引自 1972 年菲利普·莫里斯公司的研制者之言

· 我们正在出售尼古丁,一种使人上瘾的药物——引自1963 年布朗·威廉森公司副总裁、烟草研究理事会主席艾迪生·伊曼在内部文件上的话

这些烟草公司的秘密文件中还包含了许多关于如何制造出尼古丁含量很高的香烟的讨论。例如通过添加一种叫做“W 化合物”的化学品以及改变烟纸、改变烟草植株等等众多的方法。

明天的烟草经济

我们已经了解到了,烟草公司的发展与扩大关键在于通过各种广告手段吸引年轻人,例如,在报刊杂志上登广告、赞助体育赛事、免费赠送印着广告语和公司名称的运动背包和香烟打火机等等。

现在，让我们花点时间来看看广告的威力。广告侵入了我们生活的每一个角落，以至于有时候我们对此都难以觉察。我们每天在电视上看广告，在收音机里听广告，在报刊杂志上读广告，甚至在学校里用的某个东西都是厂家赞助的，这也是广告的一种形式。我们观看一场体育比赛，参加一场音乐会或是艺术活动，只要活动是由某个厂家赞助的，厂家的名字或是广告语必定会在活动中出现，这是另外一种形式的广告。也许，你还会在某个朋友穿的鞋子、T 恤衫或是牛仔裤上看到某些商业信息。你还能想到其他接触到广告的地方吗?

这里有一个重要的问题：你认为广告对公众的影响有多大？你认为广告对你的影响有多大？如果有人告诉你说，你的思想和行为正在被街头的广告牌和报纸杂志上的广告牵着鼻子走，你是否会觉得吃惊？是否会感到羞耻？或者迷惑?

自从 20 世纪 20 年代现代广告诞生以来，人们对广告的影响力就存在着激烈的争论。经过了这么多年，一些人认为广告对我们的影响十分深刻，有时我们自己都没有意识到这一点。另外一些人不同意。他们认为，无论我们在电视上、报纸杂志上或是在街头看到什么样的广告形象、听到什么样的广告语，我

们毕竟都是有自由意志的人，我们都会做出自己的决定。

还有一些人说出了第三种情况。那就是，尽管每个人都会根据具体情况作出自己的决定，但是，广告对于我们作出决定的大前提有着深刻的影响。这些人指出，没有人会仅仅因为看了万宝路队员或是弗吉尼亚的苗条模特做的香烟广告就开始抽烟的。

另一方面，日复一日，年复一年，看了一个又一个的广告形象，有些人头脑里就会产生这样一种印象：抽烟是富有魅力而又令人兴奋的事，而且那么多人都在抽烟，那么，抽烟肯定就是安全的。试想一想，如果烟草公司利用的广告形象不是苗条俊俏的妙龄女郎，而是形容枯槁、未老先衰、满脸皱纹的老太婆，牙齿被尼古丁熏得黄黄的，不停地咳嗽、吐痰，那么，我们的对香烟的感觉是否会不同？再试想一下，如果烟草公司所用的广告形象不是精神抖擞的美国西部牛仔和穿着整洁的年轻小伙子，而是一个因为抽烟而影响到肺部健康，喘着粗气，无法发挥出最高水平的运动员，我们的感觉还会跟现在一样吗？

当然，烟草公司清楚自己的立场，他们坚信广告对人们的思想和行为的影响，因此，1993 年联邦贸易委员会向国会递交的报告显示，烟草公司花了 60.2

亿美元的广告费。根据名为“为了不吸烟的美国人的权利”的组织以及美国肺科协会和其他一些组织的说法，烟草公司正把目标对准年轻人、少数民族、妇女和同性恋者。

烟草公司似乎连幼小的孩子也不放过，总是千方百计地向他们传递着某种信息。早在1991年，骆驼烟草公司就利用那只名为“老乔”卡通骆驼来为公司产品做广告了。据刊登在《美国医疗期刊》上的研究结果显示，6岁的美国儿童中有91%的人对这个形象非常熟悉，这个数目已经不亚于认识著名卡通形象米老鼠的同龄孩子的数量了。

“骆驼老乔”的广告形象对青少年同样也产生了作用。1988年老乔的形象首次被用的时候，18岁以下的抽烟者购买骆驼牌香烟的只占0.5%，因为这种烟被认为“太冲”、不时髦了，镇静作用又不特别大。然而，在街头巷尾看了三年的“骆驼老乔”广告，再回味一下与朋友们在一起抽烟的乐趣，18岁以下的抽烟者很快就改变了对骆驼牌香烟的看法。仅仅过了三年，他们当中32.8%的人就开始购买骆驼牌香烟了。

这里有另外一组数据显示了广告的巨大影响了。最会做广告的三大香烟品牌分别是：万宝路、骆驼和Newport，青少年抽烟者自己买烟时有86%的人会选

择这些牌子的烟。还有另外的例子也能说明这一点。1993年一项全国性的调查显示35％12至17岁的青少年和50％18至24岁的青年要么拥有烟草公司的促销目录或是为促销而赠送的礼品，要么就是正在收集烟草公司派发的礼品赠券。

烟草公司经常在顾客买烟时赠送礼品券，顾客收集到一定数量的礼品券就可以凭券兑换奖品了。促销目录上罗列了一些促销赠品并且告诉你如何得到它们。例如你买了万宝路牌或是骆驼牌香烟，就有可能得到一个上面印着万宝路商标或是骆驼老乔形象的打火机。这些东西你可以免费获得，也可以通过收集一定数量的赠券来换取，其实这都是为了做广告。

香烟广告是怎样影响你的生活的？

要大家都承认自己受到每天所见所闻的广告的深刻影响并不是那么容易。但是如果我们确实受到影响并且意识到这一点的话，那就是自我解放的第一步。

你不妨做一个试验看看广告对你的生活及你生存的环境到底有多大的影响。在一周之内，只要你看烟草广告，无论它是出现在报纸杂志、电影、电视还是

街头的广告牌上，都把它记录在一个本子上；只要你看到任何烟草商标，无论它是出现在赛车上还是运动场上，都记录下来；只要你看到任何形式的烟草公司赠品，无论它是什么东西，都记录下来；只要你在其他产品的广告上看到有吸烟的广告形象，也都记录在本子上。在做上述记录的时候，一并记下你所见到这些东西的地点，然后写一两句话来描述一下你所见到的东西。

以下是从安吉莉卡的记录中节选的一些：

星期一： 去学校的路上，广告牌上的"骆驼老乔"——很有男子汉味，很酷

杂志上苗条的弗吉尼亚模特形象——富有魅力，自由自在

星期二： 电视情景喜剧《啤酒在哪儿？》——愚蠢可笑

厨房里的书夹式火柴纸板上——没有什么形象

在万宝路赞助的有奖车赛上万宝路的商标——快速、获胜者

到周末的时候，对如下问题迅速做出答案：

· 我在本周内所看到的烟草广告形象是几个、一些还是很多？

· 我所看到的广告形象比我预计的更多、更少还

是和我预计的一样多？

·我所看到的烟草广告形象中哪一个是最为全面的？

·这个广告形象对我有什么影响？

经历了上述的试验，现在你怎么看待广告的影响力？你觉得它对你只是有一点点影响，还是对你影响很大，或者是根本没有什么影响？你认为它对你周围你所认识的人有何影响？即使它不会使你去购买某种产品，但它是否会使你看事物的眼光有所改变？是否会使你渴望得到一些你所没有的东西，或者使你感到其他人都在享受而你被排除在外？

也许你很幸运，因为广告对你没有什么影响。但是如果你用心思考一下，就会发现其实你内心的某种愿望、渴望和幻想确实是与广告中出现的形象有关系。许多人都是这样的。广告的巨大效应之一就在于它对人内心深处情感的影响，这种影响是不易被人察觉的。既然现在你已经比较明白了，那么，你可能会问，广告在你生活中应该处于什么位置？

关于烟草的一大争议就是，是否能做烟草广告。烟草批评家认为广告会引诱易受影响的人群特别是小孩子抽烟，或者至少是对吸烟行为采取认可的态度。而许多组织如烟草业、美国国民自由联盟、自由

广告联合会以及其他许许多多类似的组织都争辩说做广告是烟草业自由表达的权利，受宪法的保护。还有一些人认为禁止烟草广告对于劝阻人们吸烟并没有什么太大意义，至少可以说，这不是一个很重要的因素。

我们将在第 6 章中继续看到这方面的争论，在第 6 章中我们还将讨论你在表达自己的观点时所能采取的方法。我们也将讨论其他人提出的反对吸烟的办法如提高香烟税收、对吸烟的年轻人进行罚款、惩罚向青少年出售香烟的不法商人。你将有机会更好地思考自己的立场以及社会应该采取的措施等等。

但是在此之前，你还需要知道一件事情。

生活在烟草经济中

广告只是烟草业改变世界的方法之一。烟草公司对社会的另一个巨大的影响在于它在社会经济中的巨大作用。让我们进一步看看烟草经济对于我们的政治、外交和文化有何影响。

美国烟草公司为社会提供了 70 万份工作，这包括从种植、加工、生产、分配到推销环节的农场工人、广告策划、烟厂工人和商标设计者等等。为了更深地

了解烟草在社会经济中的地位，你也可以看看与因吸烟而患病的人打交道的科学家、医生和其他职业的人有多少；还有药店里卖尼古丁制品的营业员、工厂里生产尼古丁制品和那些戒烟品的工人；还有那些烟草研究者、分析家以及帮助打烟草官司的律师。科普作家劳伦斯·普林格甚至还建议我们把殡仪馆工作人员也计算在内，因为吸烟者的平均寿命比非吸烟者少了 8 年。

在美国有 6 个主要的烟草公司，它们大多数除了烟草以外还销售其他产品。大约四分之三的烟草贸易是由菲利普·莫里斯公司和纳比斯克这两大公司完成的。其中纳比斯克公司还制造饼干、麦片和其他食品。菲利普·莫里斯公司还拥有卡夫食品公司和米勒啤酒酿造公司。

作为烟草业的领头羊，菲利普·莫里斯一年的税收花费是 40 亿美元。它每年还向海外销售价值 40 亿美元的产品，从而帮助美国达到了国内外贸易平衡。（国内外贸易平衡就是指进出口贸易平衡，即每个国家都希望出口的商品价值大于进口的商品价值，从而实现贸易顺差，赚取外汇。）实际上，扩大在亚洲和东欧的业务对于所有的大烟草公司来说都显得越来越重要了。

美国是世界上最大的香烟制品出口国，它与巴西联合起来，成为未加工烟叶出口的龙头老大，许多国家购买它们的烟叶作为烟草制品的原材料。1993 年，美国出口了价值 4.58 亿英镑，相当于 13.1 亿美元的烟叶，其中主要是出口到德国、日本和荷兰，另外还有价值 42.5 亿美元的烟草制品，主要是出口到日本、比利时、卢森堡、香港、沙特阿拉伯和阿联酋。

烟草业是佛罗里达、乔治亚、肯塔基、北卡罗来纳、南卡罗来纳和弗吉尼亚等六个州的主要经济支柱。这些州也是烟草的主要种植和加工地。在美国南部的一些州，20% 以上的农业收入是靠烟草。因此，当你考虑烟草在经济中的地位时，也应该想到在其他很多州还有很多人在生产和销售与烟草有关的农业机械、肥料、汽油以及其他设施。你再想想，还有多少人在向种植烟草的农场工人提供吃的和穿的。我们可以这么说，所有这些人在一定程度上都是靠烟草业过活的。

烟草的威力

那么，烟草经济是如何影响到我们的世界的呢？首先，在以烟草业为经济支柱的各州，烟草公司拥有巨大的权力。例如，1989 年，在全美主要的烟草种植

地、同时又是死于吸烟的人数最多的肯塔基州,路易斯维尔大学提出了对吸烟者进行一些新的限制。这个大学是由州议会出资资助的,州议会威胁说如果该大学不放宽对吸烟者的限制的话,就将减少该大学的财政预算。该大学进退两难,最终不得不妥协。

从全国范围来看,烟草业一年就花了250万美元用于大大小小的国家的、州的,甚至是各个小地方的政治竞选。以前,这些钱主要是用于帮助来自烟草种植州的候选人,一般在民主党与共和党之间平摊。1979年到1982年间,美国参议院中受到烟草商最多资助的三个人分别是肯塔基州的民主党候选人温德尔·福特(97 523美元),北卡罗来纳州的民主党候选人特里· 斯坦福(83 499美元)和北卡罗来纳州的共和党候选人杰西·海姆斯(82 000美元)。杰西·海姆斯是以在处理一些问题上的保守态度而闻名的,他同时反对平民、工会和妇女的权利,反对关注同性恋者。

最近,烟草公司开始不再把钱财仅仅用于资助个人竞选。联邦政府限制烟草公司对于竞选个人的资助金额,而烟草公司对某个政党的资助,其金额是不受限制的。1995年上半年,对共和党经济资助最多的是烟草公司,其资助金额达到130万美元,其中有三

分之二来自于菲利普·莫里斯 。与此同时，民主党也得到了烟草公司51 000美元的资助。

烟草公司也并不是只资助政治家，他们也资助文化和教育团体。特别是菲利普·莫里斯一直都是艺术活动的积极赞助者，尤其是在黑人社区里举办的活动。诸如哈莱姆舞剧院和联合黑人大学基金组织等都从烟草公司获得了大量的资助。

烟草公司也在各种各样的报纸杂志上花了大笔的广告费用。这笔钱对于出版者对于抽烟以及与抽烟有关的种种问题的看法有没有什么影响？没有人能说出确切的答案，但是，1989年刊登在《新英格兰医疗期刊》上的一篇文章写道："有刊登烟草广告的杂志中有关吸烟及与吸烟有关的健康问题的文章数少了65％，而没有刊登烟草广告的杂志这方面的文章数量只下降了29％。"

评价烟草业

本书的目的之一是为你提供足够的信息，以便于你能够自己决定抽不抽烟。但是，你不仅仅是一个个体，还是一个生活在对政治事件有权发表看法的国度里的一个公民，所以，你在作出决定的时候，也许还想

弄清以下问题的答案：

·我认为烟草业应该在社会经济中处于什么地位？

·如果抽烟的人减少了，对于那些靠烟草业生活的人有何影响？应该采取什么措施来帮助他们？

·烟草业应该在社会政治中起到何种作用？

·烟草业对于我所生活的社区有什么样的影响？烟草公司是否有给我所关心的组织、群体一些资助？这些组织、群体该怎么办？

·该怎样看待烟草的出口？烟草仅仅如一些人所说的是一种产品？还是像另外一些人所说的，是一种危险的东西，出售烟草是不是不道德的？

·我怎样看待烟草广告？我是否同意一些人的观点，认为对广告的限制是压制人们的自由发言权？我是否觉得有些言论应该受到限制？

以上这些问题并不是很简单的问题，其答案也并不简单。这都是深刻地影响到你的健康、你生活的社区、国家和整个世界的问题。今天对于这些问题的回答有利于你创造明天美好的世界。

3

抽烟：你的身体，你的精神

安吉莉卡十分羡慕抽烟给丽莲特的生活带来的变化，因此，她也决定开始抽烟。但令她沮丧的是，自己对此产生了强烈的不良反应。起先是头晕眼花，接着是呕吐。她看到丽莲特悠闲地抽着烟，就急切地问道，“你是否也曾有这样的感觉？”

“噢，没有，”丽莲特深深地抽了一口烟说道，“我一开始就喜欢上它了，我不是说过吗？抽烟真的会使我心情平静下来。”

“真的吗？”安吉莉卡说，“那真是太好了。”同时她心里又很难过，因为自己无法享受到丽莲特所说的那种美妙的感觉，而且还像一个小孩子一样对抽烟反应如此强烈，真是太丢脸了，幸亏丽莲特跟自己这么要好，在她面前也用不着掩饰什么了。

“抽烟不仅使我心情平静，”丽莲特若有所思地

说，“它还能使我早上很快就醒过来，让我不赖床。在我学习的时候，抽烟能使我注意力更集中，即使我弟弟在吵闹，我父亲在看电视，都对我没什么干扰了。我都不知道如果没有香烟，日子该怎么过。”

在试着戒烟的第二天快过去的时候，克拉伦斯抽烟的数量仍然只比往日少了一两支。他有些沮丧，但还算好，他自我安慰地想，刚开始我就没有打算完全戒掉的。现在，他仍然抽烟。

另一方面，他也觉得完全把烟戒掉会很不舒服的，自己也不想经历太多的麻烦。既然这么想了，这些天他做什么都离不开烟了。早上起来先抽一支烟使自己头脑清醒过来，晚上临睡前先抽支烟帮助自己安然入睡。午饭时间还没到就饿了，怎么办呢？就先抽支烟缓解一下饥饿感。饭后来一支烟帮助消化。精神紧张时，抽支烟让自己平静下来。集中精力完成一项任务时，抽一支烟让自己注意力集中。心情不好时，抽烟能使自己心平气和；发怒时，抽烟能使自己冷静下来；做自己喜欢做的事，比如看电视篮球赛，或是在自己喜欢的地方散步时，抽烟能使自己心情更加舒畅。

克拉伦斯意识到自己要完全戒烟几乎是不可能的了。他生活的每一环节似乎都离不开烟了，他简直

无法想像放弃抽烟会是什么样的。

瓦奈萨越来越担心自己的喉咙了。她想向父母提出这件事,但是,当她最终提出来的时候,并没有达到什么结果。因此,她决定观察他们抽烟的情况,尽一切努力了解他们在何时、为什么抽烟以及怎样抽烟。也许如果知道了这些,她就能想出有效的办法让他们停止抽烟了。至少,可以想出自己能怎样更好地避开烟雾。

瓦奈萨首先注意到,父亲是一个抽烟不停的人。他从早上一起床一直到晚上头挨到枕头上那一刻都在不间断地抽烟。瓦奈萨希望他不要在床上抽烟,因为她听说过有人在床上抽烟,结果睡着之后,烟头引燃了床垫引起火灾的事。她父亲是开送货卡车的,因此,一天当中,即使在工作时也能抽烟。他一般在吃东西时不抽烟,但是在汤和主菜之间,主菜和甜点之间至少会抽上几口,也就是说,一顿饭的时间内,一支烟往往是一直点燃着的。

瓦奈萨认为父亲做事总是全神贯注,但是脾气不好。因此,很难说出香烟对他到底有什么影响。她知道,他总是担心钱不够,而且近来许多送货车司机被解雇了,他也很担心遭此厄运。她想,“如果他在抽烟

的同时还有这么多担心的事，难以想像这时候要他尽力戒烟，情形会是怎么样的！”实际上，尽管他脾气不好，但是还从来没有发过脾气，也许正是香烟使他的心态保持平稳。

瓦奈萨母亲的个性就完全与她父亲不同。她总是从生活中寻找乐趣。作为当地一家医院的护士，她也非常忙碌，回到家还有一大堆家务事，还要照顾瓦奈萨和她的四个兄弟。再加上她又加入了教堂的慈善团体，要帮忙计划教堂的庆典活动，组织义卖、当星期天学校（又叫“主日学校”）的老师等等。瓦奈萨注意到她母亲惟一能够安静地坐着什么也不干的时候就是在她抽烟的时候。

对“上瘾”的认识

当你听到“上瘾”这个词时，头脑里想到了什么？如果没有想到什么的话，不妨再告诉你另一个更口语化的词“被什么东西迷住了”，或者再一个更概括性的词“依赖于某物”。当你听到这些词，你会联想到什么人？

在美国，对某种东西上瘾的现象在几年前就引起了人们的关注。你也许早已看到过电视电影里关于

某个人吸毒上瘾或是喝酒上瘾的故事了。你周围也许还有一些人参加了挽救那些喝酒、吸毒上瘾的人的行动。其实,“上瘾”不仅是指人们对某种物质的迷恋,它也指一些行为方式如赌博、性欲狂甚至连购物狂也算在内。

你还不明白“上瘾”是怎么回事吗? 别灰心,因为不止你一个人不明白。如今在美国社会,对这个问题的困惑很多。一方面是因为人们并不真正了解“上瘾”这个词的真正含义,另一方面,是因为人们往往又在很多场合下很经常地使用这个词。

上瘾和脱瘾

有“上瘾”就必然有“脱瘾”。脱瘾就是人们在停止使用他们所上瘾的东西之后所感受到的生理和心理上的症状。例如,戒毒时的症状就是失眠、体虚、呕吐、身体蜷缩、背部疼痛、肌肉痉挛、忽冷忽热、烦躁地大叫、剧烈地打喷嚏,有时还伴有心血管功能紊乱。

戒烟同样也会有一些心理症状。有时候,很难区分到底是生理反应还是心理反应。因为生理反应会引起心理反应,反之亦然。例如,如果一个瘾君子想要海洛因却无法得到,他(她)就会感到压抑、难过,或者还可能感到紧张害怕。你可以说这些反应是由于

身体需要海洛因造成的,也可以说是因为身体疼痛而引起沮丧情绪,或者还可以说是因为想到以后没有了海洛因无法活下去而引起的心理症状。

正是脱瘾过程中的心理障碍使得人们很难确切地了解什么是“上瘾”。很明显,如果一个人对海洛因或是酒上瘾,无论他要戒掉的决心有多大,在真正戒的过程中都会产生强烈的生理症状。那么,对赌博之类的上瘾呢?如果一个人迷上了赌博,想要戒掉,当然不会肌肉痉挛或是呕吐,但是同样会感到压抑、紧张、生气或害怕。这是否意味着这个人其实并没有对赌博上瘾,或者说上瘾主要是一种心理现象呢?

当你向朋友倾诉烦恼时,你的朋友却离你而去,你也许也会感到焦虑、沮丧,这是否意味着你对你的朋友着迷?依赖像海洛因一类的毒品是否也像依赖赌博等一样是恶习?上述两种依赖是否和依赖一些好的东西如你所喜欢的朋友、一首你喜爱的音乐、一段静静独处的时光一样呢?

诸如此类的问题使得我们很难回答抽烟是否会使人上瘾这个问题了。如果我们说是的话,即使一些科学家都不同意我们的看法。美国前首席外科医生埃弗里特·库普坚信尼古丁以及所有含尼古丁的香烟制品都会使人上瘾。在1988年首席外科医生的报

告中,他罗列了染上毒瘾的主要过程:

· 使用者的行为是受影响大脑的物质控制的。

· 尽管知道毒品对人体和社会都会造成伤害,但仍然使用。

· 寻求毒品的行为可能比其他的任何事情都显得更重要。

· 吸了一次毒品,感觉很好,以至于想要继续使用。

· 吸毒的时间越长,吸毒的量就越大。

· 想要戒毒,引起了一系列脱瘾症状。

· 戒了毒的人经常又开始复吸。

库普说,上述这个过程实际上和抽烟者染上烟瘾的过程是一样的。“大多数吸烟者都承认自己想要戒烟,但就是无法做到。经历了好几次戒烟失败的人可能会意识到吸烟已经不单纯是一种习惯了。”

但是史蒂文·拉弗勒对此持不同看法。拉弗勒是一名职业的心理医生,曾经担任旧金山加利福尼亚大学医学院的精神病临床教授助手。他花了 20 多年的时间研究对海洛因、酒、苯丙胺、镇静药和可卡因上瘾的人,他向国会证实说,尼古丁不会使人上瘾。在众议院能源与商业委员会下属的健康与环境分会召开的关于对烟草业所应采取的政策的听证会上,拉弗

勒说吸烟者只要自己随时想戒烟都可以戒掉。他说，“现在(1994年)美国已经戒烟的人数超过了目前正在抽烟的人数，而且戒烟人群中有90%至95%的人没有采取医疗干涉手段就戒掉了。”这与戒酒、戒海洛因和其他毒品是有所不同的，因为戒酒、海洛因和其他的毒品往往需要借助某种医疗手段。

拉弗勒认为真正的吸毒者为了贪图享受，手中有多少毒品都会吸掉，而吸烟者就不是这样。吸毒者要戒毒时往往面临着生不如死的脱瘾症状，为了成功地戒毒，他们的生活会发生巨大的变化。为了重新过上正常人的生活，他们的行为模式、社会交往都必须彻底改变，而吸烟者要戒烟并不需要背负如此之大的负担。

库普与拉弗勒，哪一个是对的呢？是否还有其他有助于我们正确看待烟草的观点呢？

上瘾的类型

科普作家戴维·克罗在他的《抽烟：表面的激情》一书花了很大的篇幅回顾了以往科普作品中对于“上瘾”的描述。克罗认为因为存在着两种互相矛盾的上瘾类型，所以我们才很难给“上瘾”下定义。

第一种类型：“上瘾是一种病”

一个帮助酗酒者的自助性组织“匿名的酗酒者”把“上瘾”说成是一种病。他们认为,有些人生来就具备某种特殊的化学物质。一旦喝了点酒,他们就会全身软弱无力。惟一的办法就是避免接触那些使他们这样的东西。否则,一旦接触到了,就不可避免地会产生比别人强烈得多的反应。例如,对猫过敏的人一接触家猫就会忍不住地咳嗽、打喷嚏。根据这个观点,那些生来不会酒精过敏的人就可以喝酒。所以,问题不在于酒,而在于喝酒的人本身的免疫力。尽管这个观点最初主要是针对于喝酒的问题,但是,现在它已经扩展到其他方面如赌博、大手大脚乱花钱以及乱交朋友等等。

第二种类型:“瘾”是一种危险的东西

另外一种上瘾的类型主要是指海洛因上瘾。一旦上了瘾,海洛因就成了一切了。海洛因被看成是一种有效力的物质,一个人只要吸上几次海洛因,就再也离不开它了。价格不太贵的强效纯可卡因也属于这种很容易使人上瘾的物质,一旦上瘾了,就会长期被它牵着鼻子走,无法摆脱。

对于“上瘾”的分析

克罗提出了对“上瘾”的第三种看法。他让我们

大家把所有的“瘾”都看成是我们所能控制得住的，而不是使我们无能为力的某种病症。克罗提出当我们处于“上瘾”状态时，我们还可以作出某种选择，还可以向外界求助，或者可以想出一些其他的办法来战胜这个“瘾”。

他提出，我们对于上述两种对“瘾”的类型分析都采取了宽容的态度。要知道，不同的人对于同一物质会产生不同的反应，这是因为各人的基因不同，身体状况不同，心理状态不同，生活环境不同所造成的。

然而，有些物质对于绝大多数人来说都会引起问题，这些物质几乎在世界的每个角落都会产生广泛的上瘾效力。克罗说，烟草就是这样一种物质。90%的吸烟者都不是今天决定抽烟明天就可以戒掉的。

克罗指出，戒烟时的生理反应不如戒毒时那么强烈，通常不需要采取什么医疗手段。但是，他也指出：

> 四分之三的吸烟者都说要戒烟，是什么使他们没有办法说到做到呢？试过戒烟的人是这样向我们描述的：“我想烟想得都哭了，真的哭了，而且哭了好几次。我感到非常焦虑，无法继续工作，我还不得不掩饰自己的情绪，过了一会儿，我开始浑身发抖，外人看不出来，但我自己可以感觉得到。”这是克罗采访时，加利福尼亚伯克利的

一位中年妇女乔斯林的话。

克罗还罗列了其他人的话,用于证明尼古丁具有使人上瘾的效力。其中一段话出自罗伯·休斯之口。他描述了19世纪早期澳大利亚流放地犯人的生活:

> 一群犯人被排成纵队在树林里行进,突然,其中一个犯人用斧头把他前面的另一个犯人的头盖骨劈开了。这个犯人后来解释说自己一辈子都抽烟,而现在在这里却没有烟抽,生不如死,他杀人是为了让自己能够早一点以死来解脱。

下面是弗提亚德斯在1957年写给伦敦的《时代》杂志的一封信,信中记录了第二次世界大战期间烟草紧缺的情况:

> 我不幸在战争期间当了将近四年的俘虏,我发现当时俘虏们最不能改变的习惯就是抽烟。他们用每天分得的一捧米跟好心的看守换两支烟。我亲眼看到有的人把粮食都拿去换烟抽,最后活活地饿死。

最后,克罗讲述了20世纪80年代加拿大多伦多的上瘾研究中心的林·科兹罗斯基和其他一些人的研究情况。研究者们问了他们的病人一些问题:"你到这里来接受治疗,主要是因为抽烟上瘾还是因为酗酒或吸毒?"有三分之二的病人说他们的烟瘾跟酒瘾

一样大，甚至更大。20％的病人说他们对香烟的渴望和对海洛因的渴望一样强烈，甚至有过之而无不及。

“令人神经系统紧张的药物”

我们还没有解释清楚尼古丁是怎样使人上瘾的。为了回答这个问题，我们得先了解一下自己的身体。

你是否想知道自己大脑发出的指令是如何传递到手上的？是通过神经系统，大脑发出的命令通过神经元传输到身体的某一部位，身体某一部位的感觉，例如冷、热、疼痛、压力等等也是通过神经元传递给大脑。我们大脑里的神经与肢体上的神经并不是连着的，而是有一些微小的断裂，叫做突触。我们要做出某个动作，或是要感受到某种感觉，就必须通过信息的传递，而信息在传递的过程中必须越过这些突触。

信息在传递的过程中要越过突触，就需要一种叫做神经传递素的化学物质的帮助，即使是输送一个非常简单的信息，比如说，“翻一页”，神经传递素也要越过成百上千的突触。

神经传递素越过神经上的突触的过程，就像人从这个秋千荡到那个秋千，如果没有下面一个“秋千”，信息的传递就中断了。这里所说的“秋千”指的是另

外一种化学物质，也就是某个神经传递素的特定的接收者，人体的神经系统中有许多神经传递素，其接收者也各不相同，因此，信息要顺利地传递下去，条件之一是这些神经传递素的接收者必须各就各位。

现在，你想像一下，如果存在着一种类似于我们神经系统中主要的神经传递素的化学物质，比如说，乙酰胆碱这种神经和肌肉相互作用不可或缺的化学物质，当你的大脑发出翻书的命令时，你的手要接收到这个命令，就必须有乙酰胆碱这种物质的存在。早在 20 世纪初，科学家们就发现尼古丁在一定程度上就类似于这种物质，以至于神经传递素的接收者误把尼古丁当成了乙酰胆碱加以接收。

如果尼古丁作用只在于它类似乙酰胆碱，那么，单单这一点就足以把尼古丁归为药物了，可是，实际上，尼古丁的作用不仅于此。它对于人体还有其他的作用。例如，肾上腺会释放出去甲肾上腺素和肾上腺素，如果你处于一定的压力之下，比如说面临一场考试、一个对手，或是要追求异性时，肾上腺就会额外释放一些肾上腺素，它会使你的心脏每次都搏出更多的血，使你的肌肉高效率地工作起来处于应激状态。尼古丁会促进肾上腺素的分泌，使心跳加快，血压升高。这就是为什么吸烟者第一次抽烟时会感到精神振奋，

他们的心跳每分钟快了10至20次,血压也升了5到10点。

现在你可以理解丽莲特为什么会说尼古丁使她清醒了吧?其实,她所说的不仅仅是她的感觉,从生理角度来说,她的心脏跳动加快了,血液沸腾,精力集中,身体要迎合非常艰难的挑战,处于应激状态。

有时候这样的感觉挺好的。不仅丽莲特喜欢处于这种状态,许许多多喝咖啡的人也喜欢从咖啡因里找到这种感觉。问题是没有一定的生理活动的支持,身体本身是不能够适应这种应需状态的。如果你的肾上腺突然分泌过多,无论是因为紧张、兴奋还是因为抽烟、喝咖啡或是服用某种药物,都会使你产生渴望"战斗或飞起来"的感觉。血液沸腾,你就会产生想运动的愿望,以此来发泄体内过多的能量。如果你不采取适当的方法慢慢地释放这些能量或是通过其他途径来缓解这种精神上的紧张状态,你的心脏就会不堪重负,这就是为什么抽烟经常和心脏病联系在一起的原因。

一位曾经和我一起工作过的最好的演员,在刚过40岁就患上了心脏病,不得不接受心脏手术。他抽了一辈子烟,戒了一段时间,但是很快就又抽上了。我永远都无法忘记他的女朋友那次打电话来时给我的

沉重打击。她在电话里说,我的这位同事和朋友因为心脏病突发,倒在了街上。因为身上没带任何证件,他被送到了医院,一个人孤零零地死在了医院里。在前几天他的遗体得到确认以前,我们当中没有一个人知道这个情况,也没有人知道他在哪里。他还不到45岁呀!

现在,我要从这个话题上先暂时转移开来。让我们重新回到神经传递素上。我们已经知道了为什么尼古丁会刺激人的神经,但是为什么那么多抽烟者会觉得抽烟使他们放松呢?

使大象昏迷的药物

在第一章里我们得知足量的尼古丁能使一头很大的大象平静下来。吸烟者吸入微量的尼古丁同样有此作用。要解释其中的奥妙,我们还得再看看人脑和神经系统是如何工作的。

我们已经说过了,神经传递素犹如一个杂技演员从一个秋千荡到另外一个秋千一样,从一段神经跳到另一段的神经,如果下一段神经中缺少接收神经传递素的化学物质,或者传递过程中出现了障碍,那么,信息就无法继续传输下去了。

微量的尼古丁有助于这个进程的顺利进行。因为它类似于乙酰胆碱,能使心跳加快,使肾上腺分泌出更多的肾上腺素。

但是如果人体内尼古丁的含量太高,尼古丁就会排挤体内原有的乙酰胆碱,并完全取代了乙酰胆碱,就像一个妒忌心很强的杂技演员,抢了其他演员的风头。如果恰好此时这个抽烟者处于情绪紧张状态,那么,他的紧张情绪就无法释放出来。如果通过注射等途径使人摄入过量尼古丁会致命的,因为循环系统被尼古丁阻塞住了,大脑向肺部发出的呼吸指令无法执行。

使人水平发挥出色的药物

为什么丽莲特说尼古丁使她注意力集中?为什么瓦奈萨的父亲在抽烟的时候心情比较平和呢?

许多研究表明尼古丁可能有如下的作用:

- 减少攻击性。
- 在噪音和其他的干扰中提高注意力。
- 有助于完成需要持久注意力的重复性工作。
- 减轻厌烦情绪。
- 使人保持平静,特别是面临压力和厌倦的时

候。

哇!尼古丁居然能使人更好地发挥水平,尤其是面临重复性,令人紧张、厌烦、沮丧的工作的时候。它还能减轻人们的愤怒情绪和进攻性,使人保持冷静,从而更好地工作。真是不可思议,这难道不是一个宝物吗?

可是,这里有两个问题。

1)为了享受尼古丁带来的欢愉,免遭脱瘾的痛苦,你的体内就必须长期保持一定的尼古丁含量。这就是为什么90%的吸烟者无法戒烟的原因所在。嗜酒者可以只在周末狂饮,但是,几乎所有的嗜烟者体内都必须时时保持很高的尼古丁水平。嗜烟者只有在晚上睡觉的时候体内的尼古丁水平才会下降,所以,嗜烟者往往早上刚醒来就迫不及待要抽烟。

2)看似宝物的尼古丁有可能会夺去你的生命。糟糕的是,它不仅使吸烟者的平均寿命减少了8年,还会使吸烟者患上心脏病、肺气肿、肺癌以及其他种种癌症,特别痛苦。吸烟者通常会在痛苦中熬过几年,然后才慢慢地死去。

好了,上面只是粗略地谈了尼古丁与心脏、循环系统和神经系统的关系,下面让我们来看看为什么尼

古丁如此损害肺部吧。

深呼吸

认真地进行一下深呼吸。深深地吸一口气，让气流全部深入到胃部，然后慢慢地吐出来。

你刚才所做的一个简单的深呼吸，就动用了体内最神奇的器官之一——肺。众所周知，肺部的功能就是吸入人类赖以生存的氧气。缺氧会迅速影响到脑、心脏、肝脏、肾脏和身体的其他每一个器官。

肺部也会排出人体新陈代谢后产生的废气二氧化碳。当肺部无法发挥这个功能的时候，二氧化碳就会滞留在人体内，毒害人体。在一些非常特殊的情况下，当一个人和一辆汽车被困在一个狭小的空间里时，汽车的尾气——一氧化碳就会使人窒息。吸烟者抽烟时产生的一氧化碳如果过量，虽然不会马上致人于死地，但确实是有损大脑、心脏和其他器官的。

肺部也是一个特别大的器官。人体双肺的表面积平展开来就像一个网球场那么大。但是，氧气和二氧化碳进出血液所经的肺泡膜厚度只有一张面巾纸的五十分之一。

如果我们一辈子双肺都能够健康完好，发挥正常

的功能,那就很理想了。告诉你一个令人吃惊的事实:一个正常人,如果一边的肺切除了三分之一,照样可以很舒坦地自由呼吸。因此,当一个吸烟者感到气短的时候,就意味着他的肺部已经丧失了三分之二的功能。

抽烟时会发生什么样的情况

香烟到底对肺部有什么样的影响呢?尼古丁是一点一点地进入人体的。燃烧着的烟草里含有一种固体颗粒,这种颗粒被称为焦油。尼古丁就是存在于焦油中,并被焦油带入人体内的。所谓的低焦油香烟就是指通过特殊工艺,使香烟中所产生的焦油颗粒少一些。

为什么人们会关注焦油呢?因为这些颗粒如此微小,以至于它们很容易就进入人体肺部。肺部的构造也很巧妙,一部分与鼻子和喉咙相连,使你可以从外界吸入空气,这部分体积比较大,就像一棵树干,但是这个树干又有许多分杈,这些分杈越分越细,分到最后就是一个个小小的肺泡。吸入肺部的氧气就是通过这些肺泡进入血液的。肺泡是极其微小纤细的。焦油中的尼古丁也是通过肺泡进入血液的。

尼古丁对抽烟者的肺部损害有多严重呢?雷诺

兹烟草公司的实验证实，抽烟者所吸入的焦油颗粒浓度是交通高峰期高速公路上汽车尾气浓度的一万倍。

抽烟是把尼古丁直接吸入气管，使肺部在短时间内突然受到伤害。吞食毒品是将毒品送入胃中，毒品经过胃到达血液中大约需要半个小时。用注射器直接将毒品注入血管就快多了。但是，抽烟也使尼古丁很快就进入体内，吸入一口烟，只要经过 8 秒钟的时间，就会对心、脑、肺产生影响。

下面这段文字描述了一口烟进入人体后的情形。

· 心跳加速，每分钟快了 10 到 20 次。

· 血管收缩，血压升高 5 到 10 点。

· 皮肤温度下降 6 华氏度，相当于 3.3 摄氏度。（这是因为应激反应使得心脏缺血，血液往心脏涌。）

· 血糖水平下降，这也是因为应激反应，血糖一下就被消耗掉了。

· 调节饥饿感的下丘脑得到指令，食欲下降。（尼古丁与食欲和减肥的关系，我们将在第 4 章中再讨论。）

低焦油与高氨

在深入地讨论尼古丁对肺部的实际影响之前，首

先让我们再仔细地看看香烟里到底有什么东西。围绕着烟草公司的秘密文件的最大争议之一就是是否有证据表明烟草公司为了提高香烟中的尼古丁含量而在香烟中使用了多种令人上瘾的物质。例如,美国食品和药品管理局发现英美烟草公司下属的布朗·威廉森公司在其所生产的香烟中添加了599种化学物质。

其中一种物质就是氨。约翰·法斯在他的《香烟机密》一书中说到,在香烟中添加氨可以使香烟中的尼古丁更易被人体吸收,从而使吸烟者更容易上瘾。法斯解释说:“在不添加氨的情况下,只有一部分的尼古丁会被人体吸收,而氨会使吸入人体的尼古丁数量增加。”这也说明吸烟者的肺部除了受到焦油和尼古丁的危害以外,每天还受到氨和其他化学物质的入侵。

你可能会问,所谓的低焦油香烟怎么样呢?它对肺的损害是否比普通香烟轻一些呢?

低焦油香烟是比普通香烟向肺部导入更少的焦油颗粒。但是,即使是这样,它所导入肺部的焦油数量还是相当大的,足以使肺部承受巨大的负担,因为它毕竟也是一种致癌物。

低焦油香烟的味道不同于一般的香烟,尼古丁含

量也较少。所以,大多数的抽烟者使用低焦油香烟时都吸得更长更深,为的是从中获得足够的尼古丁。实际上,许多烟草公司在低焦油香烟中添加各种成分,就是为了产生普通香烟的味道,同时又使尼古丁可以充分地发挥出来。我们可以这么说,低焦油香烟是在去掉某些东西的同时又加上了另外一些东西。

对肺部的入侵

假如一个抽烟者整天都不停地吞云吐雾,那么,大量的焦油、氨和许许多多的其他化学物质被吸入肺,肺部该如何应付呢?

下面列举了由抽烟引起的种种肺部疾病。这些疾病的产生都可能有其他原因如空气污染、有害工种等。但是,不可否认,抽烟是美国可预防疾病发病、致残、致死的罪魁祸首。

· **肺癌** 癌的特征是异常细胞的疯狂增长。肺癌就是肺部的异常细胞疯狂生长。在美国,癌症患者中有15%患的是肺癌,肺癌的首要致病原因是吸烟。我们说过并不是所有的病都是由于抽烟引起的,但是,被诊断出得了肺癌的人有85%是现在或者以前的吸烟者。

肺癌的症状包括不停的咳嗽;胸部、肩膀和背部长期疼痛;气短;疲乏;体重减轻;经常性肺炎发作;咳血;声音嘶哑;双腿不明原因地发软,脖子和脸部肿胀。癌细胞很快就会转移到身体的其他部位,会引起头痛、流血、虚弱、骨折或血栓。

· **肺气肿**　这种肺部疾病是慢性的,一旦得了,就不容易治好。其主要症状是气短。它主要是由于肺部被扩张得失去了弹性,就像一条被拉到底的橡皮筋。被扩张到极限的肺部积存了太多的污浊气体,无法吐故纳新,血液得不到足够的氧气,患者最终因呼吸系统积存太多的二氧化碳,危及心脑和其他器官,最后导致各器官功能衰竭中毒而死。

虽然人们还没有真正弄清肺气肿的原因,但是,吸烟还是被认为是最重要的原因。

· **慢性支气管炎**　慢性支气管炎也是患者长期存在的一种病症,时好时坏,总也去不了根。它是由于气管受刺激引起的。当空气经过受刺激的部位时,身体就产生黏液,堵塞了气流,使人感到气闷,引起咳嗽。一旦得了慢性支气管炎,至少要两年才能治好。这期间,一年至少会持续发病三个月。

同样,人们还是不太了解慢性支气管炎的确切病因,但是,吸烟被看成是最重要的原因。

• **哮喘** 哮喘是相当严重的疾病。不知为何,近二三十年来,得哮喘病的人迅速增加。一些人是由于体内存在某种物质,而另一些人是由外界原因引起的,如空气污染、冷空气、花粉以及吸烟。尽管科学家还在研究,但是,似乎香烟,无论是自己抽烟还是被动吸烟,都会诱发哮喘。有时候,香烟的烟雾会使一个从来没有任何哮喘迹象的人突然间患上哮喘。

雪茄

自从 1993 年以来,雪茄的销售就呈上升趋势。青少年对雪茄的消费也在增长。根据美国癌症协会统计的数字,1996 年,有 600 万 14 至 19 岁的人(占该年龄段总人数的 26.7%)承认自己在 1995 年抽过雪茄。

20 世纪 90 年代,雪茄获得了新闻界较好的评价。在许多庆典上,人们都开始抽雪茄,同时新闻界对香烟厂家的负面报道使得生产雪茄的厂家受益匪浅。

然而,1989 年美国首席外科医生的报告也充分说明了雪茄对人体的危害性。

• 在香烟中存在的大多数致癌物在雪茄里同样存在。

·抽雪茄的人死于各种癌症的概率比不抽烟的人高34%。

·一般说来,各种形式的吸烟者,无论是抽香烟、雪茄、烟斗还是鼻烟,得口腔癌和喉癌的概率比不抽烟的人高5到10倍。

·抽雪茄的人易患口腔癌,食管癌或是喉癌,其概率比不抽烟的人高4到10倍。

根据美国统计协会的调查数据,抽雪茄的人比不抽烟的人死于慢性梗阻性肺病的概率高3.6倍。慢性梗阻性肺病是影响肺部功能的疾病的总称,肺气肿、慢性支气管炎都属于这种疾病。

鼻烟

鼻烟—— 用来咀嚼的烟草和吸嗅的烟粉,在男性青少年中日益流行。根据美国疾病和预防中心关于年轻人的冒险行为的调查显示,1995年,有20%的高中男生使用鼻烟,这个数字可不小,你想一想,1992到1993年间,成年人中使用鼻烟的男性只有4.0%,女性只有0.4%。1994年,18至24岁的年轻人中只有7%的人使用鼻烟。

这里还有一组数据也能够说明鼻烟的使用呈上

升趋势。根据美国农业部统计的数字,美国湿鼻烟的产量从 1981 年到 1996 年间增长了 83%,产值从 3 000 万美元递增到 5 700 万美元。

使用鼻烟的方法多种多样,浸润式鼻烟是健康专家最担忧的一种使用方法。这是一种粗糙湿润的粉末,使用者将这种粉末放在面颊和齿龈之间,尼古丁通过面部组织被吸收进入人体。

和香烟一样,鼻烟中的尼古丁也有刺激和放松的作用,可能还能帮助吸烟者集中注意力,减轻进攻性。和吸烟者一样,鼻烟的使用者也想使体内保持一定的尼古丁水平,因此一整天中要吸好几次。这样,尼古丁中的致癌物也随着尼古丁进入了人体。

美国外科权威人士 1986 年研究了鼻烟之后宣布,鼻烟并不是香烟的安全替代品,它同样也会导致癌症和其他许多疾病,也会导致使用者尼古丁上瘾。实际上,使用鼻烟的人患口腔癌的概率比那些没有直接把尼古丁放入口中的人高,患其他癌症如鼻癌、牙龈癌的概率比其他人高将近 50 倍。除此之外,鼻烟中的尼古丁和其他形式的尼古丁一样对心脏和血压都有损害。

鼻烟在其他方面对口腔也有影响,它会使人的牙龈往后缩,使人容貌变丑,甚至掉牙。它还会引起其

他的牙龈疾病。吸鼻烟的人更容易产生龋齿,牙齿也会变黄。鼻烟还会导致口臭。

空气中的东西

近年来,对被动吸烟的争议是关于抽烟的讨论的热点之一。美国许多公众健康组织宣称,被动吸烟和主动吸烟的危害一样大。

“香烟不仅会戕害吸烟者,还会戕害不吸烟的人,我们有责任保护孩子和不抽烟的成年人免受被动吸烟的危害。”美国环境保护司司长卡罗·布劳纳如是说。

在 1994 年的国会听证上,布劳纳提出了美国环境保护司的建议:

· 人们不应该在家里抽烟,也不能让别人这么做。

· 在孩子们待的地方如学校、托儿所等应该使孩子免受被动吸烟的危害。

· 人们在工作时应该能够一整天处于无烟的环境中。

· 饭店和酒吧等地应设立无烟区,使不抽烟的人免受被动吸烟的危害。

美国环境保护司的调查结果引起了人们对被动吸烟的危害广泛的关注。许多地方开始要求在饭店里设立非吸烟区,一些地方例如纽约,把在大饭店里抽烟视为违法。许多办公室、工作场所和航班都禁止吸烟。支持这些措施的人可以引用美国环境保护司1993年的报告来说明被动吸烟的极大危害:

• 美国每年有3 000名未抽烟的成年人死于被动吸烟引起的疾病。

• 被动吸烟会引起咳嗽、胸部不适,使肺部功能减退。

• 美国每年有15万至30万的18个月以下的婴儿呼吸系统大面积感染,住院人数达7 500至15 000人。

• 在家里被动吸烟的儿童较可能患上中耳炎和肺功能下降。

• 美国有200至500万的孩子患有哮喘,其中20%的孩子由于被动吸烟引起哮喘经常发作,而且发作时病情十分严重。

• 被动吸入的烟中含有4 000多种化合物,其中包括二氧化碳,氨、甲醛和其他的有毒物。其中4种化合物——苯、萘胺、氨基联苯、钋都被美国环境保护司列为致癌物。另外十种化合物被列为可能致癌物。

美国肺科协会将被动抽烟的危害总结如下:在 4 000 多种化合物中,200 种有毒,43 种致癌。被动吸烟本身被看成是人类到目前为止所知的 A 级致癌行为。

其他的公众健康组织宣布说,被动吸烟会引起多种癌症、肺病、心脏病、中风、动脉硬化以及妊娠过程中的各种问题如流产、低体重儿、婴儿猝死综合症。

美国环境保护司的观点也不是没有人反对。政策分析家马休·霍夫曼撰文指出美国环境保护司 1993 年的报告是不科学的。他 1993 年在《人类之事》杂志中发表了一篇文章,对美国环境保护司的报告进行了数据分析,指出政府部门没有找到能够证明被动吸烟与癌症之间存在联系的有力证据。

"美国环境保护司对科学标准的无视危及到了美国各个家庭和办公室,使得各个家庭和办公室为了遵守干涉性的法规而付出了很大的代价,而且该司还前所未有地使人们生活的其他方面也受到影响。"霍夫曼说,"不幸的是,几乎没有人对此提出异议,烟草工业的烟草研究所是为数不多的几个反对者之一,但是人们无视它的意见,因为人们想当然地认为它这么做是受利益驱使。"

霍夫曼还说道,"美国环境保护司也不一定就是公正、科学的,因为在抽烟问题上,它有意坚持说被动

吸烟会致癌。它把一些物质列为致癌物,目的是为了让政府增加对它的财政投入,赋予它更大的权力,为它将来的工作开辟新的前景。”

霍夫曼的呼吁很快就得到了响应。1998年7月19日,一名联邦法官发现美国环境保护司1993年的报告犯了科学性、程序性的错误。“任何正在想着要根据美国环境保护司的报告制定某项法规的立法机构都不得不重新考虑这个问题了。”雷诺兹烟草公司的发言人塞思·莫斯科维茨说。

美国的主要烟草产地北卡罗莱纳州的联邦地方法庭法官威廉·奥斯廷批评了美国环境保护司的报告,说这份报告是由一个座谈小组写的,这个小组成员没有一个是烟草业的代表。奥斯廷写道,“这就意味着,美国环境保护司在还没有进行调查研究之前就先定好结论了。”

然而,美国环境保护司还是坚持自己的观点,赞同几年来由于那份报告的发表而在全国各地通过的反对抽烟的法规。“那么多的吸烟者宣称被动吸烟对健康没有影响,我们感到很遗憾。”美国环境保护司司长布劳纳说,“但是人们应该认识到被动吸烟确实对于健康是一大威胁,这是不可逆转的事实,认识到这一点非常重要。因此,任何城市任何企业所采取的保

护公众健康、禁止吸烟的决定都不能被推翻。”

不习惯于分析数据的人会觉得对美国环境保护司所作报告的争论很难理解。这样的话,人们很可能希望了解一下争论的双方分别是谁,以此来帮助自己得出正确的结论。我们在此就不妨介绍一下。认为被动吸烟很危险的一方主要是一些公众健康组织,包括美国权威外科医生联合会、美国国家科学技术委员会、美国国家职业安全和健康研究所、美国国家癌症研究所,美国癌症联合会、美国肺气肿病基金会和美国肺科协会。那些认为被动吸烟的危害被夸大的组织有:烟草业的烟草研究所和许多保守的政策研究所,其中包括霍夫曼所在的竞争企业研究所。

对抽烟的思考

现在,你已经基本了解了抽烟会给你的身体带来什么,并且也听到了关于尼古丁的上瘾、作用和被动吸烟的争论,如果在作决定之前你所需要的只是足够的事实根据,那么,现在,已经有足够的事实根据让你作决定了。

但是,根据安吉莉卡、克拉伦斯和瓦奈萨的经历,仅仅知道一些事实还是不够的。有时候,你还得知道

该如何评价这些事实材料，以便作出对你有利的决定。接下来，我们讨论，怎么作出选择——抽烟，还是不抽？以及对吸烟这个重大问题该采取什么行动。

4

决定抽烟

安吉莉卡决定再练习一下抽烟。她时不时地抽上一支，几周之后，她发现抽烟已经不会让她感到那么难受了。如果她愿意，也可以开始像丽莲特那样经常抽烟了。

因此，现在安吉莉卡面临着一个抉择：是否要开始做一个烟民？一方面，她觉得丽莲特抽烟的时候样子很酷，丽莲特现在经常和学校里一些抽烟的朋友结伴出去逛街，安吉莉卡有一种被排除在外的感觉。更糟糕的是，那些人还经常取笑她，说她还像个小孩子。另外，她也想体会丽莲特从抽烟中所得到的美妙感觉，而且靠抽烟来使自己保持冷静，这个主意也不错。

另一方面，安吉莉卡注意到丽莲特好像越抽越厉害了。丽莲特自己可能不在意，但是，安吉莉卡可不喜欢依赖于某个东西不能自拔。何况，吸烟量的增加

也意味着丽莲特可以用来买比萨饼和零食的钱少了，因为她得把钱省下来，这样才能确保每周买得起三四包烟。

安吉莉卡知道了抽烟对身体可能产生危害，但是，她又很难相信那些危害会发生在自己身上，毕竟，自己既不是运动员又不是歌唱家，因此她推断，那些危害作用即使发生也是将来的事。像肺癌、肺气肿、心脏病什么的，就更遥远了。“我如果觉得自己就要生病了，马上戒烟也还来得及。”安吉莉卡是这么想的。

在是否要成为烟民这个问题上，她左右为难，举棋不定，愈发感到困惑了。到底该怎么办呢？

克拉伦斯也是左右为难，拿不定主意。一方面，一想到戒烟的难度，他就想干脆继续抽下去算了。为什么要放弃自己的爱好呢？何况这样的放弃又是如此的痛苦和艰难。另一方面，一想到自己竟无法控制住抽烟的欲望，他又觉得受不了。这种感觉似乎又证明了他能够成功地把烟戒掉。

有时，克拉伦斯觉得戒与不戒似乎是自己和烟草公司之间的一场较量。他知道烟草公司正在把年轻的美国黑人变成未来的烟民，一想到自己只是烟草公

司所扩大的销售对象中的一分子，他就觉得要发疯了，因为这使他产生一种感觉，那就是在这场较量中，烟草公司赢了，而他——输了。

其实，克拉伦斯也不清楚自己到底想不想戒烟。他在这个问题上总是摇摆不定，有时他想，戒烟是很艰难痛苦的，而自己每天早上点燃第一支烟时是多么惬意，疲劳时抽一支烟，解解乏，放松一下，多好啊！但是，当他看到报纸上关于烟草公司又在内陆城市大做广告的消息，或是看到关于美国黑人肺癌的发病率上升的报道时，又觉得应该马上戒烟。

真不知道该怎么办。

瓦奈萨觉得要让她的父母亲戒烟是不现实的。毕竟，戒还是不戒都是他们自己的事，就像要不要成为烟民是自己的事一样。她所能做的只能是尽量想办法使自己少受他们抽烟的影响。

瓦奈萨坐在桌子边上，面前放着一张纸，纸上画了一条线。在线的左边，她在“现在的情况”这几个字下面罗列了以下几条：“爸爸和妈妈一直都在抽烟”、“喉咙更疼了”、“唱歌有问题了”、“吃饭时抽烟”、“除了我的房间以外，每个房间都充满了烟味”。写这些内容的时候，瓦奈萨并没有考虑单词拼写是否正确以

及语法和逻辑是否正确。她只是把头脑里所能想到的全部写在纸上。

在线的右边,她在"我所喜欢的"这几个字下面罗列了以下几条:"在家里任何地方都不要抽烟"、"治好嗓子"、"把歌唱好"、"父母健康长寿"。

现在,瓦奈萨努力地思考着线的左边和右边所列出来的词句有什么关联,现实情况会不会向自己喜欢的方向转变,父母会作出什么样的让步,自己可能忍受父母的哪些行为习惯。尽管不是很有把握能够做到,她还是写下了以下几点:"吃饭时不抽烟"、"只在自己的卧室里抽烟"、"如果无法完全戒掉,也要少抽一些"、"改抽低焦油香烟"、"抽烟要到屋外去"。

瓦奈萨不知道该怎么和父母说这件事,列出一张表来就好多了。

你如何作出决定?

你最近一次作出重要的决定是在什么时候?你也许决定过要选什么课、是否继续学习音乐、如何处理和家人和朋友的关系等等。这些决定不可避免地和你的生活大有关系。

这里有一个帮助你了解自己的练习。选择你认

为重要的决定，回答一下你是如何作出这些决定的。没有标准答案，但是你可以从自己所作的选择中增进对自己的了解。

· **我在作决定的时候考虑到什么因素？** 这些因素可能包括："我的家人会觉得怎么样？""我的朋友正在做什么？""我的健康状况"、"我的个人好恶"、"我担心出现的坏结果"、"我的愿望"、"我的自我感觉"、"我觉得什么是对的，什么是错的"等等因素，花一分钟时间记下你在作决定时会考虑的因素。

· **什么因素是最重要的？** 仔细考虑一下你刚才的选择，然后再从中选出两三项你认为最重要的因素，把它们圈起来，或是在底下画一条线。

· **这些因素说明了什么？** 对我们来说，如何作决定是最重要的事情之一。青少年时期是让人最兴奋同时又是最困难的时期，因为我们在努力地长大，逐渐学会不要父母和其他人为自己拿主意。进入成年期之后，我们所作出的一个又一个决定往往在向别人显示出自己是怎样的一个人。扪心自问一下，你觉得从自己作决定的过程中可以看出自己是个什么样的人吗？想到什么都用笔写下来。可长可短，不要在乎语言形式正确与否。这样，你就可能会对自己有新的了解了。

· **我对自己的选择感觉如何?** 你对自己的选择满意吗?为什么?花几分钟时间写下你的感受。要知道,我们经常会对某个决定怀着复杂的感觉,即使这个决定是最好不过的。所以,你要尽可能记得详细一些。包括,你认为这个决定满意的地方在哪里?遗憾之处在哪里?你是否对自己的决定感到满意而对别人的反应不满意?总之,尽可能把你所做的一切,所发生的一切,你感受的一切通通记下来。

· **我可以从这项练习当中学到什么?** 最后,写出你现在感觉如何?高兴?不高兴?还是喜忧参半?这整个过程是否使你感到难受?生气?高兴?羞耻?还是骄傲?下一次作决定时你会换一种方法还是在这一次作决定的过程中找到了信心?记住,没有人会看到你所记下来的东西,所以不必顾虑什么,尽可能如实完整地记录下自己的想法。

自己作出决定,自己为自己所作的决定负责,自己再决定是否还要再作出新的决定,这个过程本身就是一个人在成长过程中所必须迈出的最艰难又是最有成就感的一步。当你还是孩子时,你往往会觉得大人好像拥有一切权力和乐趣。因为他们有权作决定,而你,作为小孩子,只能依他们的决定行事。

可是,当你长大了,有权自己作决定的时候,你就会

发现其实这并不容易。你的可选择性增大了，一旦作出了某种选择，你就得对其后果负责。这样的后果包括：

- **对身体的影响**—— 对你的健康有利与否？得花多少钱？你得穿什么样的衣服？
- **对情绪的影响**—— 你的自我感觉如何，包括对该决定的感觉和对生活的总体感如何？
- **对社会的影响**——你如何对待你的朋友和家人？他们如何对待你？什么东西是对你开放的？什么东西是瞒着你的？

当你在阅读本章内容时，请记住，要不要抽烟完全是你自己的决定。你不得不作出决定，并且后果自负。因此，权衡利弊，作出明智的选择是非常重要的。

人们为什么抽烟？

许多生活上的重大决定如是否结婚？和谁结婚？是否要孩子？什么时候从事什么样工作？住在哪儿？等等问题都是至少 21 岁之后才考虑的。但是抽烟就不同了，要不要加入烟民的队伍，往往是人的一生当中很早就要作出的决定。根据美国肺科协会的调查显示，这个决定基本上在青少年时期就作出了。“人们往往在青年期的早些时候就开始抽烟了，典型的是

在 16 岁——人们第一次抽烟几乎都是在高中毕业以前。”美国肺科协会如是说。

所以，如果你正在决定是否要成为烟民，这可能是一个非常重大的决定。你该怎么办呢？

让我们从最基本的问题说起：为什么有人会选择抽烟？下面列举了一些理由，你可能还会想到其他的理由。

抽烟的理由

· 我的家人抽烟。

· 我的朋友抽烟。

· 抽烟看起来很潇洒、很性感、很有男子汉气概或是其他什么的。

· 这是我的决定——我的父母、老师和其他成年人都管不着。

· 抽烟让我有事可做，不让双手空着。

· 抽烟是开始与人交谈的道具，或是抽着烟与朋友一起逛街感觉会更好。

· 抽烟使我精神振奋。

· 抽烟使我放松。

· 抽烟使我注意力集中。

· 我只是想试着抽烟，随时都可以戒掉。

· 当别人要给你烟抽的时候难以拒绝。

·我担心如果不抽就会失去朋友，或者至少会被冷落。

·抽烟为了减肥。

“是否生活在有人抽烟的家庭里最能反映出一个青少年是否抽烟。”当你听到青少年专家和社会学家迈克·马莱斯的这个观点时是否会感到吃惊？他这样写到：

> 所有的青少年每年都要遭到60亿美元的烟草广告的狂轰滥炸，其实真正抽烟的只是一小部分人。所有的青少年都面临着“来自于同龄人的压力”，但是也只有一部分的人把它当成一回事，那么，那一小部分抽烟的人与那些能够很好地抵御烟草的诱惑的绝大部分人有何不同呢？

这个问题没有答案。大量的研究表明这完全取决于个人的意愿。但是，有的青少年之所以会成为烟民，最可能的原因似乎是和他们周围的大人抽烟有很大的关系。在美国，青少年抽烟主要集中在某些特定的人群中，如低收入、家里有成年人抽烟的白人和西班牙移民家庭的青少年。在年龄介于26至34岁的这类人中，受教育程度在高中以下的人中烟民占53%，有高中文凭但是没有受过大学教育的人中烟民占37%。这个年龄段的人正处于生育阶段或是子女尚年幼的阶段，抽烟就等于是把从卡罗来纳州空运来

的致癌物传输到下一代的身上。而这个年龄段偏偏又是青少年抽烟最集中的年龄段！多么不幸的巧合！

马莱斯列出下表说明青少年在很大程度上是在模仿成年人抽烟。其中只有一个例外,就是1993年美国黑人青少年吸烟率比成年人吸烟率低了很多。但是从那以后,美国黑人青少年特别是男性青少年吸烟率就随着成年人吸烟率的上升而上升。

不同性别、人种、地方的青少年吸烟调查			
每月吸烟	12-17岁	18-34岁	青少年与成年人的比例
男性	9.3%	31.2%	.30
女性	10.0	28.1	.36
白人	11.0	31.8	.35
黑人	4.0	23.9	.17
西班牙裔人	8.4	25.1	.33
其他人种	10.1	23.6	.43
大量	8.1	26.1	.31
少量	12.0	30.4	.39
无	9.1	36.8	.25
东北部	10.5	31.6	.33
中北部	11.1	29.1	.38
南部	8.4	30.8	.27
西部	9.0	26.4	.34
全美国	9.6%	29.6%	.32

1993年数据

材料来源:美国精神健康服务部门1993年关于滥用毒品的全国性调查。

马莱斯还引用了他自己于1993年在洛杉矶所做的关于学生抽烟情况的调查结果。在被调查的407名青少年中，父母当中至少有一人抽烟的，青少年中有46.1%曾经尝试过抽烟，而父母亲没有抽烟的青少年中，尝试过抽烟的人只占28.2%。父母抽烟的青少年到15岁时每周甚至每天都抽烟的占总数的16.3%，而父母不抽烟的青少年到15岁时每周或者每天抽烟的只占总数的5.6%。到13岁时每周或者每天抽烟的青少年占总数的17.6%，其中有13.8%的人父母中至少有一方是烟民，而父母都不抽烟的只占3.8%。

50.3%的美国青少年宣称，即使父母亲抽烟，他们自己现在和将来都不抽烟。但是父母都不抽烟的青少年没有吸烟史并且也不打算抽烟的人数占总数的71.8%。马莱斯总结了这一现象，得出以下结论：父母抽烟的孩子吸烟率比父母不抽烟的孩子吸烟率高三倍。

尽管引用某个人的观点来说明一个需要大量数据证明的问题不太科学，但是我们还是不妨引用一下一个29岁非抽烟者的话。这个人也是坚定地认为，父母抽烟对孩子有很大的影响。他说，“父母抽烟对于孩子是否会成为一个烟民起到了主要作用。我的父母都坚决反对抽烟，我们兄弟俩为了取悦父母也不

抽烟。而我姐姐是个叛逆者，因此只有她抽烟。她所作的决定和我们兄弟俩截然不同，但是我们的决定实际上都是基于父母的言行举止。”

你认为家庭和朋友哪一个更重要？马莱斯举了一个令人信服的例子说明了父母在这方面的言行在很大程度上决定了你的态度。但是，也有一些专家学者认为你周围的朋友比父母对你的影响还大。“同龄人，兄弟姐妹和朋友对你有着巨大的影响力。”美国肺科协会说，“第一次试着抽烟最常见的是和一个已经会抽烟的朋友在一起的时候。”

无论是家人还是朋友对你的影响大，最终作决定的都是你自己。因此，当你在作这个重要的决定的时候，请记住，要把自己放在第一位。

为什么有的人选择不抽烟？

我们已经看到了人们抽烟的理由，现在让我们来看看人们选择不抽烟的理由。

为什么要避免抽烟？

· 我对于自己的健康长期关注：我不想得肺癌、肺气肿、心脏病以及其他任何因长期抽烟而患上的疾

病。

·我对短期内自己的健康也很在意，不想出现气喘、喉咙疼痛、牙齿和牙龈问题，不想让自己血压升高，不想遇到年轻的烟民所遇到的种种健康问题。

·我是一名运动员，抽烟妨碍我正常发挥运动水平。

·我是一名舞蹈演员，抽烟会影响我的表演。

·我是一名演员、一个歌手或公共演讲者，抽烟会损害我的声带。

·我不喜欢烟的气味。

·我不喜欢自己身上带着烟味。

·我的男（女）朋友不喜欢烟味。

·我不喜欢吸烟者的形象。

·我不喜欢我所认识的吸烟者。

·我很介意抽烟对自己皮肤的影响。

·我不喜欢让自己的牙齿变颜色。

·我害怕一旦抽上了无法戒掉。

·我不喜欢依赖于某种东西。

·我不想花钱买烟。

·我不想被烟草公司利用。

·我担心戒烟之后体重上升。

现在，让我们来看看上述理由背后的一些事实。

抽烟与健康

尽管我们已经说过了,但是不妨还是重提一下:在美国,每天都有 3 000 个年龄介于 12 到 20 岁的年轻人尝试着抽第一支烟。其中大多数人还是 18 岁以下的少年。这 3 000 人中有三分之一的人最终会死于抽烟。

下面是每个人都应该知道的与抽烟有关的健康问题:

· 抽烟使得青少年的肺功能减退,造成青少年运动障碍,女孩对此感觉比男孩更加明显。

· 抽烟的青少年感到气短的频率是非吸烟青少年的 3 倍。

· 开始抽烟的年龄越小,患上肺癌的几率越高。

· 大约有 2 300 万的美国妇女抽烟。35 岁以上的抽烟的妇女早逝的人数是非吸烟妇女早逝人数的 12 倍多。由于抽烟,肺癌已经超过乳腺癌成为美国妇女发生率最高的癌症。1994 年,43 644 名美国妇女死于乳腺癌,而死于肺癌的美国妇女人数高达 57 589 人。

“我随时都可以把烟戒掉。”

许多抽烟的青少年都计划过戒烟。但是，大多数人发现他们无法戒掉。在这一点上，他们就像成年的烟民一样，想戒烟又无法戒掉。我们将在第 5 章中谈到一些戒烟的方法，或许对这些人有些帮助。

现在先让我们来看一组数据。

• 美国有 4 600 万的成年人抽烟，他们当中大多数人都希望能把烟戒掉。

• 美国每天抽烟或用鼻烟的年轻人有 90％以上在戒烟时会产生至少一种脱瘾症状。

• 一天一支烟就能使青少年对香烟上瘾。

• 每天都使用烟草的年轻人有 75％以上的人都觉得“戒烟真的非常困难”。

• 美国有三分之二的年轻烟民表示想要戒烟，70％的人说如果再给他们一次选择的机会，他们再也不选择抽烟了。

• 大多数抽烟总数达到 100 支以上的青少年都说想戒烟但又戒不掉。

• 越早抽烟的人对尼古丁的上瘾程度越深。

抽烟和体重

人们开始抽烟或是继续抽烟的最普遍的原因之一是因为体重。刚开始抽烟时，体重是会减轻，而且即使恢复，其速度也比较慢。有的人因为抽烟体重会减轻7磅，但是一旦戒烟，一年之内体重又会猛增6磅。

对体重发生作用的主要是尼古丁。尽管抽烟会使食欲下降，但研究表明，尼古丁的实际作用在于使人的新陈代谢加快，即使吸烟者运动量不如非吸烟者大，尼古丁一旦进入吸烟者的体内，就能加速食物的消化。

换句话说，如果吸烟者像瓦奈萨的母亲那样只是在非常放松的时候抽烟，那么尼古丁对其新陈代谢的影响还不会那么大。如果抽烟者是在行走、工作或是从事其他什么轻微的活动时抽烟，那么，尼古丁就使其新陈代谢突然加快，从而使其体重很难增加。

妇女往往对自己的体重特别在意。研究表明，妇女往往不能正确评价自己的胖瘦，常常会认为自己过胖。研究同样也表明，女性比男性更经常为了减肥而开始抽烟，戒烟之后也往往因为害怕体重回升而又开

始复吸。

不幸的是,把抽烟当成减肥的途径反而造成了更多的妇女死于肺癌。烟草公司也知道女孩子都很在意自己的体重,就用极其苗条的模特来做广告,吸引年轻的女孩抽烟。他们的手段也产生了效用。据美国疾病控制与预防中心 1995 年的调查显示,美国高中女生中有 34.3% 的人抽烟,其中 15.9% 的人经常抽烟。

如果你是一个女孩,正在考虑是否要通过抽烟来减肥,请务必慎重考虑之后再作决定。保持苗条的办法很多,但是生命只有一次。你必须保证你所作出的有关抽烟的决定能够使你身体健康,充满活力,这样你才能够享受美好的未来。

抽烟与怀孕

任何准备怀孕的妇女都应该考虑到抽烟对未出生的婴儿所可能造成的影响,马上停止抽烟。怀孕期间抽烟会造成 20%至 30%的低体重儿。低体重儿的存活率和抗病能力都远远低于正常体重儿。抽烟还可能导致 14%的早产、流产率,危害也是很大的。10%的婴儿夭折是由于父母抽烟造成的。

已经怀孕的女性可能会告诫自己应该要戒烟,但

是要真正戒掉不是那么容易的事。研究表明,如果没有彻底戒掉而只是减少吸烟量,对婴儿也没有好处。抽烟数量减少或是改抽低焦油的香烟的人为了得到一定的尼古丁量,往往每一口烟都吸得更深,对胎儿的伤害是一样的。

不客气地说,烟草公司需要新的顾客。为什么呢?因为老顾客不断地死去。别说要提高销售量,就是要保持原有的销售水平,都得发展新的顾客。而要发展新顾客,最好的办法就是瞄准年轻人。因为大多数人一辈子抽烟与否早在青少年期就决定了。

另一个发展新顾客的好办法就是致力于吸烟率还不很高的人群如女性、黑人和拉美裔的美国人。根据美国肺科协会的说法,由于非西班牙裔的美国人吸烟率下降了,烟草公司就把商业目标对准了黑人和西班牙裔美国人,(同理,成年人的吸烟率下降了,烟草公司就会把商业目标对准青少年。)包括在广告牌和各种媒体上做烟草广告,赞助一些民间团体和体育、文化和娱乐活动。

美国烟草的第三大市场是穷人,他们抽烟的可能性远大于美国中上阶层者。

当然,上述三类人是互相涵盖的。烟草公司对于人们开始抽烟时所表现出来的不安一点都不放在心

上。早在1973年，纳比斯克烟草公司研究和发展中心主任助理克劳德·提格说，“年轻人脆弱、发展中的自我形象需要我们有力的支持。”

1975年，布朗·威廉森烟草公司的广告部指出，大多数年轻的烟民其实还没有把抽烟当成他们生活的一部分，但是他们总是装出一副老烟民的样子。该广告部还发现年轻的烟民往往是以积极的态度来看待成年人的一些行为如喝酒、做爱、吸毒等。烟草公司的一份秘密文件指出：“正是因为知道了这一点，报告建议把胜利牌香烟说成是只限于成年人使用的香烟，从而使它占领年轻人的市场。”

我们在前面已经提到过了，烟草公司总是免费赠送一些礼品如钥匙扣、运动包和其他印有公司标志的东西，以此来取得年轻人的青睐。如果你手上也有类似的一些东西的话，请你仔细想一想，烟草公司是真的不图回报地要送你东西，还是希望从你身上得到更为重要的东西？

下决心　作决定

你是否仍然还在考虑是否要成为一个烟民或是继续当一个烟民？如果是这样，这里有一个帮你作出

决定的方法。

• 拿出两张纸。在一张纸上写下“抽烟的理由”，然后写下任何你所能想出的抽烟的理由。不要考虑某个理由正当与否，只要不停地写，为了作出正确的决定，你有必要了解一下自己的想法和感觉。这个不停地写出理由的过程将有助于你作出正确的决定。

• 在另外一张纸上，写出“不抽烟的理由”，同样，也是想到什么就写什么，不要判断正误，只管尽情地表达自己的想法。

• 上面两项内容都写完了之后，拿出第三张纸，在上面写上“这个决定会使我感觉如何”。花上至少五分钟的时间，不停地把自己所能想到的通通写下来。不要在乎措词及句法方面的错误，这只是给你自己看的，你尽管写。

• 写这么多东西可能对于你最终作决定有帮助。但是如果你还拿不定主意，先慢慢地仔细地阅读一下你所写下来的内容，当然，如果你能在几小时或是几天后再看这些东西是最好不过的。剔除你不想服从的理由，然后把剩余的理由按 1 到 5 级排列，列入 5 级的表示是你认为最重要的理由，从 5 级到 1 级，其重要性呈递减趋势。列入 1 级的就是“不太好的理由，对我来说不太重要的理由”。

· 把两张纸上的级数相加，看看哪边的总数大。

· 看看两张纸上的分数，你有何感想？结果是否反应了你对抽烟的真实态度？你对于自己终于作出决定是否感到松了一口气？或者你并不喜欢最后作出的这个决定并为此感到闷闷不乐？如果你对结果不满意，另外再拿出一张纸来，写出不满意的理由。

· 至此如果你还是不满意，再拿出一张纸来，写上“我所能做的有益于我作决定的事”，然后在一两天之内写下你所想到的事。有时候，怎样作出决定的过程往往是这个决定本身最重要的一个部分。

无论你在抽烟问题上作出什么样的决定，你都要记住：如果你现在开始抽烟，这有可能是伴随你一辈子的决定。因此，你要选择一个你一辈子都乐于接受的决定。

如果你决定要戒烟，或者你想知道戒烟的滋味，请看下一章。

5

决定戒烟

安吉莉卡也经历了是否要成为烟民的决定过程。起初，她把“要和我的朋友丽莲特一样”、“融入到丽莲特的朋友圈里”等等列入5级，也就是最重要的理由。但是后来她发现还有一个更加重要的理由，那就是不依赖于身外之物取得比较好的感觉。她不喜欢染上烟瘾，因为这会使她感到自己被香烟主宰了。

安吉莉卡也不喜欢看到丽莲特想抽烟时那种急不可耐的样子。有一次，她们俩一起乘公交车去购物中心，一路上交通非常拥挤，公交车多花了将近半个小时才到站，丽莲特早已按捺不住了，车还没到站，她就先把香烟叼在嘴里，刚下车，还没站稳脚跟，就迫不及待地将烟点着了。安吉莉卡可不喜欢这样为了某个东西无法自制，好像被它牵着鼻子走似的。

克拉伦斯自己亲历了决定戒烟的过程。他列了

两张表，一张上面写着戒烟的理由，如："不喜欢被烟草公司牵着鼻子走；想到自己无法做成某件事，我不甘心；现在烟瘾越来越大了，真烦恼。"另一张纸上写着不戒烟的理由，如："我多么喜欢抽烟呀；戒烟将是很可怕的事；人家说抽烟有害健康，其实并非如此。"

克拉伦斯有好几个星期的时间都举棋不定，在这个过程中他还是抽烟。最终让他彻底戒烟的竟是一个他从来没有想到过的理由：他交了一个自己不抽烟也不喜欢他满嘴烟味的女朋友。如果不戒烟就不能亲吻自己心爱的女友，这种滋味可不好受，克拉伦斯最终忍痛戒烟了。

瓦奈萨再三斟酌了将要和父母的谈话内容。起初，她想和他们俩一块儿谈谈，但是转念一想，还是先和母亲谈谈为好。如果母亲这一关打通了，也许还会帮助自己一起做父亲的思想工作。

瓦奈萨认认真真地考虑了一下，自己该怎么说，怎么做才能打动母亲呢？她把自己所能想到的全都记了下来：

1. 如果你不抽烟了，我每天晚上都主动洗碗、拖地板。
2. 你抽烟会使我的声带受影响，使我不能很好地发挥表演才能。

3. 我的嗓子一直都很疼。

4. 我很担心你的健康,我可不想看到你生病。

5. 我讨厌烟味。

6. 我无法忍受你抽烟,被迫做我不想做的事有损我的健康。

写下之后,瓦奈萨认为第一条不太现实,因为她真不想做那些家务活;第五和第六条会使母亲生气,也不行。中间几条也许有用。

瓦奈萨也作好了妥协的准备,她决定一开始先问母亲是否能同意两点:一是不要在饭桌上抽烟,二是不要在二楼卧室抽烟。这样自己就不必在吃饭时和在卧室里时闻到烟味了。即使父母亲还坚持要抽烟,情况至少也会好一些。

谁想戒烟?

如果观察一下周围的人和周围的烟草广告,你也许就可以找出一大堆烟民来。但是,你看得出谁是曾经抽烟现在已经戒掉的,谁是想戒烟的人吗?要找出这样的人比要找出还在抽烟的人可难多了。但是我们从这些人的想法、感觉和经历中可以学到很多。

1994 年,美国有 4 600 万的人曾经抽过烟,占美

国总人口的四分之一。其中男性有 2 600 万，女性有 2 000 万，1994 年的吸烟者中，有 3 320 万的人表示想要完全戒烟，约占吸烟者总数的 69%。

想戒烟的人这么多，但是根据美国癌症联合会的调查显示，这些人觉得真正要戒非常困难。“在美国，现在每天都抽烟的人中有 46%在 1993 年曾经尝试过戒烟。”实际上，1993 年到 1994 年间美国烟民的数量并没有下降 46%，可以想像其中一大部分人戒烟并没有取得成功。

人们为什么想要戒烟？

正如安吉莉卡、克拉伦斯和瓦奈萨的戒烟经历一样，人们想要戒烟都是各有各的理由。以下是一些大家公认的理由，除了这些以外，你还能想到其他的理由吗？

戒烟的理由

- 我害怕会死于肺癌、肺气肿、心脏病和其他癌症。
- 我害怕得口腔癌、咽喉癌、支气管炎和其他的一些病症。
- 我担心自己目前的健康状况：害怕出现气短、

无精打采、声带问题。

• 我的恋人不喜欢烟味。

• 我最近经常和一伙新朋友去禁止吸烟的地方。

• 我不想再在香烟上花费太多的钱。

• 我不喜欢上瘾的感觉。

• 我对烟草公司的行为感到很反感。

• 我已经放弃了喝酒、吸毒等，现在戒烟显得十分紧要。

• 我知道有人因为抽烟而患病了，或是某人死于与抽烟有关的疾病了。

• 我担心自己因为抽烟而出现皱纹、黄牙、口臭或是牙龈出现问题。

超级名模克里丝蒂·特林顿在 1995 年，她 26 岁时戒烟了。她从 13 岁就开始抽烟，但是她父亲死于肺癌的现实促使她决定戒烟。在为美国癌症联合会做的公益广告中，她还说了戒烟的其他原因。在解释为何要做这些广告时，她说，“我看到有的人抽烟，我觉得他们完全失去控制了，我曾经一天抽一包烟，这种状况持续了好几年，那种感觉一点都不美妙，我上瘾了。”

一则名为“抽烟可以改变你的美貌”的公益广告把目前特林顿迷人的形象与一个皮肤皱巴巴、牙齿变

色、头发干涩的老太婆形象联系在一起，广告中特林顿的台词是：抽烟使你变成那副样子，幸亏我已经戒了。

在第二则题为“抽烟并不会使人成功”的公益广告中，画面上出现了艺术家、模特和社会名流在抽烟的过程中越变越老，神情越来越难过。特林顿说，“你可以改变照片，但你无法遮掩事实。抽烟一点都没有魅力，它只不过是一种病症。”

第三则公益广告题为“抽烟是一种选择”，画面中特林顿正在做一系列潇洒动作。她说，“过去，我选择抽烟，也选择每天早上起床时咳嗽，选择让自己的身体里充满焦油，选择使自己的肺功能下降。而现在，我选择戒烟。”

另一个曾经抽烟的著名人士是烟草业大亨雷诺兹的孙子帕特里克·雷诺兹。尽管自己的家族靠烟草发财，但是帕特里克看到那么多家人死于肺癌，最终还是决定当一个反对抽烟的斗士。

1998 年 4 月 18 日，在一档题为《亚当·斯密的金钱游戏》的电视节目中，他说，“这是我个人的事，我 15 岁时父亲死于抽烟，我的姨妈南希死于抽烟，另一个姨妈玛丽也因抽烟死于癌症。我的母亲也因抽烟得了动脉瘤。我的大多数家人都被抽烟剥夺了生

命。”

根据《金钱世界》记者阿德勒·马尔帕斯的说法，“雷诺兹宣称看着父母亲逝去的痛苦使自己发生了彻底的改变。他说，在15岁时看到一向活跃的父亲死于癌症，特别痛苦。1979年，帕特里克·雷诺兹向前迈出了一大步。他把价值百万的烟草股份卖掉了。”

电视上，雷诺兹说，自己当时是一手拿烟，一手拿着电话听筒，对经纪人说，“我不想要那些烟草股份了，给我卖掉它！”经纪人说，“雷诺兹先生，那些股份会有很大的收益的。”我说，“我不在乎，卖掉它，我不想当烟鬼，我想戒烟！”雷诺兹当初的股份现在变得更值钱了，但他并不感到后悔，他只是想努力创造出一个“21世纪无烟的社会”。

戒烟与健康

人们戒烟的主要原因或者人们希望他们至爱的人戒烟的主要原因之一就是为了健康。抽烟对健康的影响是严重并且持久的，但是一旦戒烟，对身体的好处是随之即来的。

·无论多大年纪，只要戒烟，肯定比不戒烟会活得长一些。

· 在50岁之前戒烟的人在以后的15年内死亡的概率比继续抽烟的人会下降一半。

· 戒烟降低了患上许多种癌症的几率，如肺癌、喉癌、食道癌、口腔癌、胰腺癌、膀胱癌、子宫颈癌等。

· 戒烟会减少患上其他许多疾病的几率，如冠心病和心血管疾病。

你也许会想，"哦，太对了，抽烟可能不利于我的健康，反正我又不担心自己在最近几年之内得癌症或是心脏病之类的病，万一得了，我马上戒烟都来得及。"

你可别拿自己开玩笑。抽烟时间越长，戒烟就越困难。你还记得我们在第3章中讲到抽烟是如何在清晨使你心率加快，从而使你更容易清醒的吗？你越依赖这种方法使自己清醒，戒烟就越发困难。因此，长期的抽烟者要戒烟往往是比较困难的。

同样，你还记得我们在第3章说到抽烟是如何阻碍你体内原有的神经传递素发挥作用，从而使你感到精神放松的吧。当你习惯于借助尼古丁的作用使自己平静的时候，你体内与生俱来的、能帮助你平静的化学物质多巴胺就随之减少了，因为它被尼古丁取代了，你的身体并不需要过度放松，因此，身体本身就减少了多巴胺的分泌。一旦你停止抽烟，就等于是你体

内既缺少尼古丁又缺少多巴胺,这样一来,紧张的情绪就无法排解。这也就是为什么吸烟者刚戒烟时感到精神紧张的原因。但是,抽烟时间越短的人,体内自然的化学物质含量就越高,就越容易恢复到靠自身的生理机能调节情绪的状态。

戒烟对于身体还有一些其他方面长期的好处。

· 抽烟使人平均寿命减少了 7 年,这也就意味着你每抽一支烟,人的寿命会减少 5.5 分钟。因此,如果少抽一支烟,都可以活得长一点。

· 无论你的吸烟史有多长,只要 5 年不抽烟,患心脏病的概率就会大大降低。

· 5 年不抽烟,患肺癌的几率也会大大降低。

· 患上肺气肿的人如果继续抽烟,其呼吸能力还会继续减弱,但是一旦停止抽烟,其呼吸功能减弱的速度就会大大降低。

· 即使是 60 多岁已经患上许多与抽烟有关的疾病的人,一旦停止抽烟,也能活得更长一些。

如果你是一个四十多岁或是五十多岁、六十多岁的烟民,看到这些数字,你可能会感到很幸运,“哇,我抽烟都这么多年了,现在如果停止抽烟,身体居然还能找回一些健康。”如果你只是一个十几岁的青少年,看到这些数字也许会感到沮丧。但是你回过头来想

想，如果继续抽烟，你得经历多少年才能使身体恢复正常？一旦得了癌症、心脏病之类的病，无论戒烟与否，你都将面临严重的健康问题。

换句话说，如果你还在抽烟，那么，避免以后麻烦的最好的办法就是现在就把烟戒掉。越早戒身体就越早开始恢复健康。

戒还是不戒？

如果你不能决定到底是戒烟还是不戒，可以参考第 4 章的有关章节。也可以看看下面对于一个决定戒烟过程的描述，或许对你有所帮助。

• 拿出两张纸来，在其中一张纸的上方写上："继续抽烟的理由"这几个字，然后尽你所能写出各种抽烟的理由，不管对不对，只要一股脑儿将你的想法如实地记录下来，因为在作决定之前，你应该了解自己的真实想法。

• 在另外一张纸上写上"戒烟的理由"，同样也是想到什么就写下来，不要顾虑对错，只管尽情地表达。

• 以上两张纸上的内容都写完之后，再拿出一张纸来，写上"这个决定使我感觉如何"，然后至少花上 5 分钟的时间，不停地写下自己的种种想法，不要在乎

语言形式，这张纸上的内容只是给自己看的，你只管写。

· 到此为止，如果你还无法作出明确的决定或是你还对自己的决定不甚满意，那么，先将这几张纸收起来，过一两天再拿出来仔细看看，找出你不想要的理由，并把剩下的理由按重要程度从 5 到 1 排列一下，将最重要的列在第 5 级，最不重要的列在第 1 级。

· 将两张纸上的数字分别加起来，看看哪张纸上的数字相加之和更大。

· 看看两张纸上的结果，现在你该明白自己该做怎样的决定了吧？感觉怎么样？轻松、焦虑、害怕还是自豪、高兴，或者说不出什么感觉？有时候，即使是正确的决定也会使人难过的，但是，只要你仔细想想，就会弄清它到底是否正确。因此，你不妨花些时间考虑一下自己的身体和感觉到底怎样。

如果你真的决定戒烟，那么，将前面的那些纸张保留下来，用笔画出你认为最重要的词句，然后将它们贴在卧室的墙上，或者粘在笔记本上，或是其他任何你随时都可以看得见的地方，这样，它就可以随时提醒你不要再抽烟。

如果你决定不戒烟，那么，你可以将那些纸张贴在墙上，万一哪一天你想回过头来再想想这件事，它

也能帮助你回忆起自己曾经有过的想法。

戒烟将会是怎样的?

我们已经清楚地看到,戒烟的好处之一是表示你已经迈出了保护自我健康的重要一步。另外,戒烟还有几大好处:那些因为抽烟而引起的皮肤、头发和牙齿方面的问题逐渐消失,气短、嗓子疼、咳嗽、声音沙哑等等问题在你戒烟之后不知不觉地没有了。所有的抽烟者都会有这种感觉,尤其是吸烟史不长的青少年,这样的感觉特别明显。

当然,戒烟也有不好的地方,那就是会使你感到痛苦沮丧。因为你的身体已经习惯于借助尼古丁来调节机能,一旦没有了尼古丁,身体就会提出抗议。但是这个过程是可以克服的,许多人都克服过来了。

许多烟民在戒烟的过程中都曾感到非常渴望抽烟,紧张、焦虑、沮丧、易怒,注意力无法集中等。这些症状的严重程度与你在戒烟之前所吸收的尼古丁数量有着直接的关系。通常这些症状会持续一周左右,或轻或重,有时人们又根本感觉不到任何不适。

根据一个曾经长期吸烟者约翰·法斯的说法,长期抽烟的人在戒烟时反应会更剧烈一些。他是这样

写的：

> 我戒烟已经四年了。开头的28天，我几乎发疯了，但是我根本没想到自己当时那种癫狂的状态与戒烟有什么关系。直到有一天，我遇见了朋友希瑟，非常巧，他和我在同一天开始戒烟，并且出现了和我一样的症状：耳朵和眼睛出现幻觉；持续时间长达45分钟的眼前昏黑；莫名其妙地发怒，还有其他许多奇怪的表现。

法斯是因为看到朋友死于肺癌才下决心戒烟的。他坚信自己的这些症状是由于近年来抽烟上瘾，造成体内尼古丁含量增加而引起的。他说，他收集了早几年当香烟的影响力还没有这么大的时候，报纸杂志上发表的关于戒烟的文章。以下就是戒烟时你体内所发生的物理变化。当然，抽烟的时间越长，戒烟时的反应就越强烈。

• 脉搏跳动变慢。

• 血压下降。

• 偶尔会发生便秘。

• 完成难度较大的工作时，偶尔会感到力不从心，或是注意力不能集中、缺乏耐心。

• 头晕眼花。

• 手脚感到震颤、刺痛。

• 咳嗽。

没有了尼古丁的作用，你的心跳减慢了，脉搏的跳动和血压也随之下降。如果尼古丁真的能够提高注意力，减少进攻性，那么，你刚开始戒烟时，这些好处就暂时消失了。但是你要知道，尼古丁的好处并不是绝对的，戒烟所带来的坏处只是暂时的。感到头晕眼花只是因为没有了尼古丁的介入，进入你大脑中的氧气增多了，使你一时无法适应造成的。耐心一点，一旦你适应了，这些氧气会使你感觉好极了。咳嗽是因为身体要尽量排除吸烟造成的积存在体内的有害化学物质。

“几百次！”

你是否听过马克· 吐温关于戒烟的著名笑话？这位幽默大师曾经说过，“戒烟一点都不难，我都已经戒了好几百次了！”

科学家们到目前为止还没有搞清为什么这么多人在戒烟的过程中，经历了千难万苦，居然还会将戒烟的努力付诸东流。毕竟，只要停止抽烟一个月，生理上就不会再有抽烟的要求了。但是，根据美国健康基金会对500名戒烟者的调查发现，这些人戒烟一个

月之后，只有30%的人能够坚持，而一年之后，坚持戒烟的人只剩下20%，这和许多关于戒烟的成功率的研究结果十分吻合。是什么使得戒烟如此之难呢？

没有人能够给出一个确定的答案。正如抽烟是受很多因素的影响一样，戒烟的过程中，也有许多个人因素在起作用。戴维·克罗从理解抽烟者上瘾的角度出发，对我们提出了两点有益的启示。

第一，没办法脱离香烟是难以戒烟的原因之一。香烟已经与抽烟者的生活息息相关，想要戒酒的人可以改变自己生活中与酒有关的方面，比如说，不去酒吧，不参加喝酒狂欢的派对，尽量避免与经常喝醉酒的朋友在一起，因为这些人和这些场合对戒酒者的影响都非常大。

但是对于抽烟者来说，要切断与某些人或是某项特殊活动的联系却并非易事。大多数抽烟者都会觉得香烟已经渗入到自己生活的方方面面了，这也是为何到处都有人抽烟的原因。就拿克拉伦斯来说吧，学习时，抽一支烟可以使注意力集中；肚子饿时，抽一支烟可以减轻饥饿感；饭后，抽支烟可以帮助消化；还有要对付困难任务时，要使自己平静下来时，他觉得都得靠香烟的帮助，在这些时候，他没有办法不抽烟。

克罗的另外一个想法也与第一个想法有关，他认

为抽烟者同对其他东西上瘾的人如吸毒者、酗酒者一样，都会怀念以前上瘾所带来的美好感觉。虽然心里知道抽烟损害健康，不抽烟使你身体感觉好多了，但是，只要你曾经抽过烟，戒烟之后你头脑中仍然会保留着抽烟时的美妙感觉。

约翰·法斯说自己戒烟之后还像怀念过去的恋人一样怀念香烟，"在内心深处我还是很想念香烟，我渴望抽烟，就像渴慕青春期那段无怨无悔的爱情，这是一种没有任何疑问、不带任何附加条件的爱，尽管你爱的可能还是受到别人轻视的人。"

虽然我们无法切断你生活中一切与香烟的关系，但是，知道这些关系的强大对于帮助你戒烟还是不无好处的。至于有何帮助，我们将在下一部分进行探讨。

一次一天：帮助你戒烟的技巧

"一次一天"是一个帮助成千上万的人戒酒的组织"匿名的酗酒者"使用的口号，意思是如果你这辈子再也不喝酒了，那么你的未来也未免太受挫折了，没有人在完全放弃时会感到毫无遗憾，有些人在戒酒时无法戒掉，因而感到无能为力，心中充满了懊恼。因

此，该组织建议你立足于现在，努力做到在未来的一天，未来的一个小时甚至是未来的一分钟之内不喝酒。

这个建议对于已经戒了，但想重新开始的人特别有用。调查显示，如果你曾经是一个烟民，那么，在戒烟之后至少 9 年之内你都还会想抽烟。这种渴望对于经历了重重困难才把烟戒掉的人来说，是一种打击。但是你一定要有信心，研究表明，这种渴望每次只会持续 3 到 5 分钟。如果你处于渴望当中，这 3 到 5 分钟就显得非常长。知道了这一点，你就会更好地度过这段难挨的时间了。

以下是一些有助于你戒烟的建议：

• 要知道，戒烟的方法因人而异。你可以从你认识的人那里寻求帮助，参考一下他们的戒烟方法，也可以依靠自己的力量戒烟，无论怎样，你都要有毅力。要把戒烟的过程看成是学习的过程，而不是可成亦可败的事。

• 继续努力。大多数戒烟者往往要经历多次反复，但这并不意味着就不会成功。实际上，“为了非吸烟者的权利协会”曾经说过，“有证据表明，吸烟者戒烟次数越多，下一次戒烟时成功的概率就越大。”

• 选择合适的时间戒烟。如果你已经作好充分

的心理准备，下决心要戒烟，这时候就是戒烟的最佳时机。戒吧，祝你好运！当有一些意外情况时要慎重考虑。例如在大考前一周、度假期间或是发生什么大事时，不适合开始戒烟。但是要知道，从来就没有什么理想的时刻，只是在要尽量避开那些特别不合适的时间。

· 要清楚自己为何戒烟。在戒烟的过程中，你是自己最好的盟友，你必须清楚地了解你自己，知道自己是谁，想要干什么。你应该回顾一下在决定戒烟的过程中所写的那些纸片。将当初你所写下的戒烟的理由全部抄在美观又便于携带的卡片上，将这些卡片随身携带，时不时拿出来看看，对于你坚持戒烟非常有帮助。你还不妨编一些简单易记又琅琅上口的句子，如“我喜欢健壮的我”、“好生活长寿”等，这样也有助于你成功地戒烟。

· 了解自己是怎样抽烟的。打算戒烟之前最好看看关于抽烟的报道，或者至少注意一下自己抽烟的习惯。自己是否在某个特定的时间、特定的场合抽烟？哪些牌子的烟味道好？自己习惯于抽哪种牌子的烟？对自己抽烟的习惯了解得越透彻，你就越有可能在想抽烟的时候想出别的活动，或是用别的什么东西来取代香烟。

·在戒烟的初期,抽低焦油的烟来降低体内尼古丁的含量。这种办法只适用于平时所抽的烟不是焦油含量最低的人。注意一下自己所抽的香烟中的焦油含量,在戒烟的第一周,买焦油含量比你原来抽的烟低30%的烟,第二周,改抽焦油含量比你原来所抽的烟低60%的烟,第三周,抽焦油含量低90%的烟。尽管焦油含量越低你抽烟时可能抽得越深,但是,你体内的尼古丁含量至少也会减少一些,这样就使得戒烟更容易一些。而且这个过程也会使你对抽烟的危害更加了解,这也是不无好处的。

·坚决完全地放弃抽烟。当你体内的尼古丁含量已经随着你所抽香烟的焦油含量降低而降低的时候,就应该毫不犹豫地把烟戒掉。你还应该尽量避免渴望抽烟,避免心中犹豫是否要抽一支的情况发生。短暂的难受熬过去,对你长期戒烟有好处。否则,你可能一辈子都会处于要不要戒烟的思想斗争中,那样的话,你就更离不开香烟了。

·调整你的日常习惯。我们说过,烟民的生活几乎是离不开香烟的。你可能无法改变自己的生活,但是至少可以调整自己的某些习惯。如果你习惯于做猜字谜游戏时抽烟,那么,你可以坐在门前台阶上玩,而不是蜷缩在舒适的椅子上玩;如果你习惯于饭后抽

烟，那么，你可以在饭后进行一场轻松的散步，去买冰激凌或是水果冰棍。如果你经常刚下车就抽烟，那你不妨提前一站下车。反正你要想出既有趣又有创意的办法。要时刻记住自己不想变成过去那个抽烟的人，因此要想办法摆脱那个"抽烟的你"。

• 想抽烟时往嘴里放其他的东西。无糖的口香糖、胡萝卜、芹菜或是减肥糖都是很好的香烟替代品。而且吃这些东西时你的手也不会闲着，当然，你不会想吃太多的糖，因为它会使你发胖，损害你的牙齿，还会使你神经质。但是，想抽烟的时候找一些替代品还是挺有效的。

• 体育锻炼。如果你已经是一名运动员了，那么，你也许会进行你所喜欢的运动。但是如果你是一个整天窝在沙发里的人，现在就应该锻炼了。武术、太极、空手道、合气道和瑜珈对于戒烟都是很有好处的。因为这些运动都强调身心一致，依靠深呼吸，提高注意力。如果你每天早上都进行这样的锻炼，或者仅仅做一下深呼吸，都会像以前抽烟一样促进血液循环，起到清醒头脑的作用。如果你能把戒烟与学习一项体育技能联系起来，那么，你练得越多，对戒烟所起的推动作用就越大。

• 合理地吃。戒烟的时候不宜节食，但是要知

道，糖、咖啡因和高脂肪的食物只能使你变得神经质、易怒、懒怠。新鲜水果和蔬菜、高纤维的碳水化合物如黑米、全麦面包以及高蛋白低脂肪食品，例如去皮鸡肉和鱼，才能帮助你清除体内垃圾。奶制品包括牛奶、奶酪和酸奶等都能促使身体分泌黏液，因此如果你咳嗽，可以靠这些东西缓和症状。有人说适量的维生素 C 对呼吸有利，复合维生素 B 有利于缓解精神紧张，但是，你要知道，过量服用复合维生素 B 是很危险的。复合维生素 B，即维生素 B 族。是包括叶酸、泛酸、维生素 B_1、B_2、B_3、B_6、B_{12} 在内的维生素复合制剂。适用量是每天 50—100 毫克。

• 在必要时向别人寻求帮助。当地医院或是公益组织开展公益活动如开免费讲座、现场咨询等，你不妨也去参加。从这些活动中你会得到更多的支持，从而更加坚定自己戒烟的信心和决心。

• 考虑使用尼古丁膏或尼古丁胶。一些尼古丁产品的使用须经医生开处方，但大部分不用。不过，你如果想使用这类产品，最好还是和医生商量一下，看看怎样使用才最有效。如果它对你确实有效，就应该定期使用。但是你应该认识到，这种形式的尼古丁是通过嘴巴而不是胃进入你的血液，因此，可能会使你感到恶心，甚至不能减轻你对香烟的渴望。

· 从你周围的人那里寻求支持。大多数人在得到自己所爱的人支持时，表现往往会更好。先想想你最信任的亲友是谁，想想他们是否会全力支持你，如果会的话，不妨请他们帮忙。他们的作用是很大的，比如说，时不时地为你提供一些口香糖，让你在烟瘾发作时嚼嚼口香糖啦，或者在你烟瘾发作、心情特别不好时对你保持足够的耐心啦，再比如说，让你那些抽烟的朋友别当着你的面抽烟啦，原谅你在戒烟期间为了取得最后的成功暂时与他们分开一段时间啦，等等。朋友的支持对于你戒烟成功是很重要的。

现在，在你看来，戒烟是更容易了，还是更困难了呢？无论怎样，如果你觉得戒烟是对的，就应该坚持下去，直到完全戒掉为止。戒烟不仅对你的身体有好处，你在戒烟的过程中所认识到的东西，包括你对自己的了解，对于你的后半生都是很有好处的。

6

对抽烟采取行动

安吉莉卡越来越了解到抽烟会使身体健康受到损害。她了解得越多，就越开始担心丽莲特抽烟的方式，但安吉莉卡不知道该怎么办，毕竟，抽烟是丽莲特自己的事，难道不是吗？她不想丽莲特为此事而加怒于她。况且自己也知道抽烟有潇洒的一面。

同时，安吉莉卡认为朋友间应该互相关心，她想让丽莲特知道，烟抽得这么厉害是在冒险。她也了解了一些被动抽烟的危害性。如果仅仅是丽莲特抽烟，情形还不会这么糟，但有时候，和丽莲特的一群烟友逛街之后，安吉莉卡就感觉自己好像变成了一个烟灰缸。“如果从我的衣服上和头发里都能闻到烟味，那我的身体吸进了多少烟呢?”她想。

克拉伦斯已经放弃抽烟了，现在，他几乎没有同

周围那些抽烟的人待在一起。刚开始的几个星期，他感到非常不舒服，他那么强烈地想要抽一支烟，而且不能忍受看到别人正在享受香烟而自己不能抽烟。但是现在，他有了不同的反应：抽烟反倒使他感到胃不舒服了。

克拉伦斯仍然喜欢他过去抽烟时同他一起闲逛的那帮家伙。虽然他那不抽烟的新女友对此并不感兴趣。克拉伦斯觉得事情并不像说说谁抽烟谁不抽烟那么简单：戒烟使他感到很难受——因为不抽烟了，会失去很多过去一起抽烟的老朋友，这是他所不愿意看到的。

瓦奈萨试图同她母亲交谈，尽管情况没有如她所期待的那样顺利，但还不算太糟。刚开始，她母亲仅仅是笑笑地说："你知道，瓦奈萨，你不能总想使一切都如你的意。"然后她接着说道："你得记住，我们是大人而你是小孩，你父亲和我可以在我们自己的家里自由地做我们想做的事情。"瓦奈萨对于母亲这种不太关心自己孩子的态度很生气，特别是这件事涉及孩子的健康问题，她还如此漠不关心。

最后，瓦奈萨使她母亲明白了这件事是她真正很担忧的。母亲这才同意了不在家里的二楼卧室里抽

烟。但她同时又警告瓦奈萨,父亲可能不会赞同在进餐时禁止抽烟的主意。尽管瓦奈萨不很满意,但这只是开始,至少她说出了自己的感受。

对朋友所能做的

作出决定后最感到沮丧的时候往往是在面对众人反应的时候。虽然你作这个决定时倾注了大量的思考、能量和情感,并感到这个决定对你非常的重要。而你生活中重要的人却无法看到你所付出的努力,或是不赞同你的决定。

在关于抽烟的决定中,人们常常会遇到类似的情况。安吉莉卡出于对丽莲特的关心,也许最终决定对丽莲特说说有关抽烟的事情。但结果可能会招致丽莲特的愤怒、冷眼相看,甚至是耻笑。丽莲特也许会说:“哦,因为现在我有新朋友你就妒忌了!”安吉莉卡不得不反省一下,想想自己是否是因为出于忌妒才去劝说丽莲特戒烟的。或者也许丽莲特会说,“嘘,真是个孩子,安吉莉卡,仅仅因为你自己不够年龄抽烟,就意味着没一个人能抽烟,是吧?”然后安吉莉卡不得不扪心自问,自己关于抽烟、戒烟的观点是否确定,或者自己内心深处是否感到丽莲特因为抽烟而变得更成

熟了。

另一方面，对于自己十分关心的事保持缄默也要付出代价的。如果安吉莉卡真的只是从心里关心丽莲特，但嘴上不说什么的话，她又会有一种罪恶感，心里又感到十分焦虑，甚至因为对自己所担心的事无能为力而对丽莲特发脾气。她也许永远都不可能知道其实丽莲特自己对抽烟也是怀着一种复杂的情感，她当然也不会知道丽莲特自己也在担心抽烟过度。她只是很怀念丽莲特过去曾经说过的话，“我并不同意你所说的一切，但我对于你对我的关心感到很高兴。”

如果安吉莉卡不与丽莲特谈论这件事，当然就无从知道丽莲特的反应。安吉莉卡还需要花些时间仔细考虑：是否要和丽莲特谈，谈与不谈各会有怎样的后果，以及该如何达到最好的效果。

同样，克拉伦斯也面临着一个青春期最棘手的问题。那就是当兴趣和生活方式改变时，与原来的朋友之间出现的隔阂。交了一个新的男朋友或是女朋友之后，对一些新的活动产生了兴趣，开始了或是停止了抽烟、喝酒的习惯，所有这些都可能使你与原来的一些朋友产生隔阂，因为青少年期是一个人兴趣最容易改变的时期，因此，这个时期的人比其他任何年龄段的人都更有可能面临交友上的问题。

克拉伦斯也同丽莲特一样面临着许多的抉择。他很怀念老朋友,但又觉得自己发生的变化是很好的。为了接近那些老朋友们,他甚至愿意放弃自己的女朋友,放弃戒烟,他总是尽量想办法和他们在一起,或是尽量安排新老朋友都喜欢参加的活动。和老朋友们在一起时,他有时会劝他们也别抽烟,有时会叫他们要抽烟就到室外去抽,有时是在朋友们抽烟时他自己跑到室外去。

要做到这些也不是那么容易的。同安吉莉卡一样,朋友们对克拉伦斯的反应有好有坏。克拉伦斯有时会感到尴尬、胆怯,有时有一种被羞辱、被排挤的感觉。朋友们对他反应不一,有生气的,有烦恼的,有冷漠的,有嘲笑的,还有轻蔑的。他与朋友们都处于重新磨合阶段,为了友谊,彼此都在尝试新的相处方式。

在这个时候,关键是要弄清你自己的目标是什么以及为了实现目标你愿意做些什么,然后就要坦然地面对结果。安吉莉卡和克拉伦斯的收获或大或小,无论怎样,有一点是共同的,那就是一个人的抽烟和戒烟往往是受朋友影响,也往往是朋友们聚在一起不可避免的话题,是在一个人的一辈子当中时时都会碰到的问题。如何处理这个问题对人的一生都是很重要的,处理得好,很精彩,处理不好,后果严重。

如果你确实想和朋友谈抽烟问题，以下是一些具体的建议，虽然不能保证你成功，但至少会使事情更顺利些。

· 选择一个你们两人都有空并且心情都比较放松的时候进行交谈。在别人马上要参加一场考试或是刚和男（女）朋友吵完架的时候与其谈论本身就比较敏感的话题是极不明智的做法。如果你无法确定什么时候比较好，不妨告诉对方有事要和他（她）谈，然后两人共同商量决定一个比较合适的时间。

· 告诉对方他（她）的所作所为时，要用“我”开头的句子，而不要用“你”开头的句子。你觉得下面两句话中哪一句比较容易让人接受？1.“你开始抽烟之后就不是原来的你了！”2.“我觉得受到冷落了，因为你好像对我们以前经常一起做的事情不感兴趣了。”对于大多数人来说，第二句更顺耳，因为它没有什么责备的意味。以“我”开头的句子会使你显得不那么强硬，也会使听者对你更加坦诚，态度也变得不那么强硬，或者至少可以避免对方作出愤怒、冒犯性的反应。

· 记住自己的身份和目的。这听起来简单做起来难。当你和某个你所关心的人交谈时，很容易就被他（她）说动了，往往不知不觉就支持他（她）的观点

了。所以，你一定要先明确自己的立场和想法，这样才有利于把握谈话的方向。

• 要记住你的朋友也有自己的观点。有时候，要做到既坚持自己的立场又尊重对方的观点不是那么容易的事。你和对方之间可以容纳多大的分歧？

• 一次不成下次再来，不要怕麻烦。有时候，对于比较敏感的话题，一次无法深入，你就应该及时打住，暂时将它放在一边，过一段时间再说，这样可以减轻双方的压力。

• 记住，即使交谈失败，最后的决定权还是在你自己手里。如果你劝朋友戒烟遭到拒绝，那你该怎么办呢？结束与他（她）的友谊吗？还是为了友谊放弃努力？无论怎样，千万不要在情绪激动的时候作决定。记住，经过一段时间，等头脑冷静下来之后再作决定也不迟。

对家人所能做的

要劝说家人不抽烟可能很难，也可能不难。因为从一方面来说，与家人发生分歧甚至争吵一般都不会导致你们之间断绝关系；但从另一方面来说，你毕竟是要和家人长期生活在一起的，处理不好也会使双方

都感到很难受。

正是基于上述两点，你必须慎重考虑自己的言行，避免与家人关系搞僵。要分清哪些事会影响到你们的生活，哪些事其实没什么，只是你自己看不惯而已。例如，你父亲觉得在家禁止吸烟的法规是愚蠢的，而你却不这么认为，那么，你就不要和他争论了，毕竟只是看法不同而已。而如果他在你面前抽烟，你担心他和自己的健康，那么，你就不得不采取行动了。

如果你打算和家人谈论这件事，我们在前面所提出的关于劝说朋友的一些建议对你还是有用的，特别是关于要用“我”开头的句子的那条建议。除此之外，以下还有一些方法可能对你有用。

• 作出让步的准备。与家人一起生活有时就得作出让步，因为你们天天都在一起，找到一个很好的相处方法就显得特别重要。但这并不意味着对于某些你认为对自己的健康和安全构成威胁的东西还要作出让步，仅仅是说，在一些无足轻重的问题上你不必太认真。

• 要有毅力坚持。你今天作出了某种让步并不意味着你明天甚至更远的将来不能再提什么意见了。就拿瓦奈萨来说吧，她第一次与父母谈判时作出了让步，同意他们仍然可以在吃饭时间抽烟，只是不要在

二楼抽烟即可。但是过了一个月，她还可以重提这件事，还可以说出自己的忧虑。

• 要有创造性。许多家庭战争最后都陷入僵局，因为双方都只想说服对方，而不是积极地寻求对大家都有好处的解决办法。所以，你应该想想看，是否有一些好办法，只是你们都还没有想到，也许你可以想出一个切实可行的新法子。试试新的方法，千万不要陷入一次又一次重复无效的争吵。

抽烟与公民的权利和义务

看了本书的前几章，你已经知道人们是多么反对抽烟了。但是大多数人都同意的观点如“吸烟危害健康”、“被动吸烟会引起癌症”、“尼古丁会使人上瘾”等等都遭到了烟草公司、保守的政策研究机构以及一些个人的反对。在一些公共健康组织内部，对于该采取怎样的措施来阻止人们抽烟和保护人们免受抽烟的危害，往往也存在着不同的意见。

你不仅是一个决定要抽烟或是不抽烟的人，你还是一个公民，因此，你不能只考虑自己是否要抽烟，你还有应该为解决这个社会问题献计献策。对于如今青少年吸烟率的上升你不感到担忧吗？你是否觉得

抽烟是个人的事，学校、政府机关和其他组织都无从干涉呢？你是否觉得政府应该规范烟草广告？该怎样规范？或者你干脆就认为对烟草广告的规范是限制人们的自由发言权呢？你如何看待被动吸烟？你认为人们在公共场合是应该得到保护，免受被动吸烟的危害，还是觉得吸烟者有权选择在任何场合抽烟？

让我们来看看美国的一些组织和个人是如何看待青少年抽烟以及他们在这方面的一些建议和意见吧。

· 限制广告和促销。一些人认为在青少年抽烟问题上，烟草广告是真正的罪魁祸首，正是广告使得抽烟看来具有巨大的诱惑力。他们也很担忧烟草公司为了推销而向青少年大量分发印着香烟牌子和烟草公司商标的赠品。把烟草广告看成是促使青少年开始抽烟的主要因素的人当中，有的认为应该让烟草广告从青少年的视野里消失，有的认为烟草广告只能采用黑白形象甚至不能采用任何形象，只能使用文字。而广告公司、烟草公司和美国公民自由联盟等却认为做广告是公民自由发言权的体现，所有的观点，包括抽烟是一种乐趣这种观点都应该被允许公开发表。

· 做反对抽烟的广告。美国的一些州从烟草公

司那里获得巨额赔偿之后将一部分钱用于制作反对抽烟的广告，告诉抽烟的青少年他们的同龄人在这件事上的看法。我们前面在第 5 章提到的克里丝蒂·特林顿所做的广告就是其中的一个例子。

·加重对青少年抽烟的处罚。许多州和地方社团都竭力对向未成年人出售香烟的商店进行处罚，并且取消或限制自动售货机的使用，因为青少年很容易从自动售货机上购得香烟。另一个办法是加重对抽烟的青少年本人的处罚。如果发现他们抽烟就对其进行罚款，或者送他们到“管教抽烟法庭”，让他们听取一名法官所做的反对抽烟的讲座。有些人认为全社会都把注意力集中到青少年抽烟问题上，反倒使得抽烟对青少年的诱惑力更大了，因为这会使青少年觉得抽烟是只有成年人才能做的事，更容易引发他们的好奇心。而且这些人认为惩罚只会使青少年抽烟愈演愈烈，只要想抽，他们无论如何都会把烟弄到手的。

·保证工作场所空气清新。介于 15 到 19 岁之间的劳动者的工作场所往往没有规定禁止吸烟。为非吸烟者的权利奔走呼吁的一些重要人士如司汤顿·克兰兹所指出，政府在工作场合禁止吸烟的措施应该是面向所有的人，而不能将青少年排除在外。

你的看法如何？作为一个即将成为具有投票权

的公民，你应该想想你所在的社区和社会在这个问题上该采取什么样的措施。在下一部分，我们将最后建议你和你的朋友们在这个问题上该如何行动。

社区所能做的

美国全国各地的年轻人对于抽烟问题所采取的行动各不相同。如果各地的年轻人都被组织起来，所发挥的作用就大不同了。

下面是作者对美国读者提出的一些特殊的建议。

• 组织。你肯定听说过这么一句话，“两个头脑的智慧胜过一个头脑的智慧。”当你想要解决一个社区性的问题时，人多智慧多。你不妨召集一群人，告诉他们你的目的，然后大家共同商量该怎么办。你可能会为大家能想出这么多的办法而感到惊讶。

• 头脑风暴。第一步，想！想想怎样才能使你所在的学校和社区成为一个更加美好的地方，想想怎样以一个新的，更有益的角度来看待抽烟问题。然后从其中的一个观点入手，一开始想的范围广一些，然后慢慢缩小范围。

• 调查研究。如果你想提出一个新的规定或是措施，要先调查一下以前是否有人进行过类似的尝

试，还要看看是否有一些你所不了解的因素会影响到这个规定或措施的实行。比如说，你想提出在学校里做“认识抽烟日”活动，那你就必须找找是否有合适的演讲者，是否有足够的材料。你可以去图书馆、医院找材料，也可以请校医和就学顾问帮忙。

· 制定计划。计划必须定得现实一些，这是非常重要的。制定计划需要你保持清醒的头脑，付出艰苦的努力。但这是使理想变成现实的必经之路。

· 不言放弃。也许你的第一、第二个想法都没有发挥作用。没有关系，变化可能需要几年时间，也可能在一夜之间发生。使理想变成现实的惟一办法就是不屈不挠地坚持自己的信念，最终的结果会令你大吃一惊的。

下面是美国一些青少年已经做出的事情，你是否觉得有一些对你有些吸引力？

· 写信。给校报、当地报纸、市政府或某个公司的经营者写信。

· 约见决策者。约见学校董事会、社区理事会以及当地政府办公室的领导。

· 为广播和电视编写公益广告词。

· 在学校开展“认识吸烟日”活动。最好能够引起媒体的注意。

• 尽力使地方性法规得以通过。

抽烟是一件很颇有争议的事，同时又是一件影响到我们每个人的生活的事。因为我们时时都在被动吸烟，因此无论我们是否选择抽烟，它都将影响到我们的生活。不仅如此，烟草公司还通过对一些政治家、文化组织以及教育机构的金钱资助，对社会经济产生巨大的影响。在抽烟这件事上作出抉择，无论是为了你自己，还是为了你所在的社区，乃至整个社会，这个抉择的过程本身都能体现了你的成长。你对这个问题了解得越多，就越能作出更好的抉择。祝你好运！

封面页
书名页
版权页
前言
目录
正文